Profeco

Revista del
CONSUMIDOR

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 347 • Enero 2006 • www.profeco.gob.mx • $ 20.00 • ISSN 0185-8874

Estudios de calidad:
Pinturas vinílicas
no son como las pintan

Margarinas y mantequillas
¿son o no son?

Diversión de los pequeños:
gasto de los mayores

Tarjetas de **descuentos médicos:**
¿una opción de ahorro?

Seis propósitos para 2006
le decimos cómo realizarlos

Internet, un abanico de sorpresas

Tecnología Doméstica: **pintura de nopal**
Platillo Sabio: **arroz poblano**

Sumario

4

Buzón del lector

6

Miscelánea del consumo

10

Alerta al consumidor
Le advertimos sobre cuatro problemas

12

Consumidores en acción
Grupo hormiga

14

Ecoconsumo
Cómo leer el recibo de luz

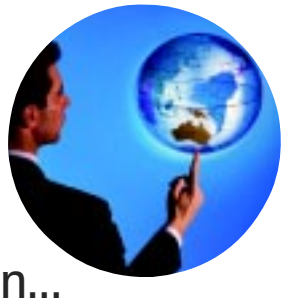
26

Infografía
Pinturas látex, en resumen

35

Infografía
Mantequilla y margarinas, en resumen

36



Ciberconsumidor
Una caja de sorpresas sin fin...

42

Antes de contratar
Tarjetas de descuentos médicos

46

A su salud
Alzheimer

66

Alimentación y nutrición
El desayuno

70

Entrega especial
6 propósitos de Año Nuevo

76

Pequeños consumidores
Momentos felices

78

Yo, consumidor

80

Avances

Revista del CONSUMIDOR
Enero 2006, Núm. 347

18
Pinturas látex
El Laboratorio Profeco reporta

28
Mantequilla y margarinas
El Laboratorio Profeco reporta

52
El juego... no es cosa de juego
Entrega especial

64 Para que arme su colección...

Arroz poblano
Platillo Sabio Profeco

Pintura de nopal
Tecnología Doméstica Profeco

Directorio

Procurador Federal del Consumidor
Carlos Arce Macías

Coordinador General de Educación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Difusión
Mónica Braun Guillén

Revista del CONSUMIDOR

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Directora de Contenidos
Jacqueline Ruiz Gómez

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Reportero
Walter Jasso Anderson

Colaboradores
Adriana Hernández Uresti
José Trinidad Camacho (Trino)
Verónica Díaz Rodríguez
Martín Avilés y Arturo Said

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Jefe de Diseño
Víctor M. Gutiérrez García

Diseño
Mónica Miranda Villalba
Alfonso J. Solís Loza
Roberto Paz Amaya

Fotógrafo
José Rodríguez

Corrección
Luis Amador Valdez Vázquez

Consejo Editorial
Carlos Arce Macías
Luis Mariano Acévez Estrada
Miguel Ángel Arreola Roque
Gabriela Hernández Cardoso
José Antonio Hernández Miranda
Raúl García Moreno Elizondo
Jacoba Niembro Tapia
José Rodrigo Roque Díaz
Rafael Serna Sánchez

Propósitos con estrategia

Como cualquier comienzo, este 2006 representa una oportunidad para renovarnos, para crecer, para cambiar lo que no nos gusta y aprender de lo que no conocemos. Seguramente a estas alturas del partido, usted ya tiene bien claro cuáles serán sus propósitos para los próximos 12 meses, pero ¿ya sabe cómo le va a hacer para cumplirlos?

Para que no se quede en puras intenciones, le recomendamos ser realista y elegir de entre los mil y un propósitos que ha pensado, los más necesarios y gratificantes para usted, de esa manera será más fácil dedicarles el tiempo y la energía suficientes para no claudicar a mitad del camino.

Pero lo más importante es trazar una estrategia para cumplir esos propósitos. Suena fácil, pero no siempre lo es; por ello, en las próximas páginas haremos un recuento de los propósitos que encabezan la lista de muchos consumidores, y le diremos qué artículos de los que le hemos entregado en números anteriores de la revista lo pueden orientar para alcanzar sus metas.

Le deseamos que este año esté lleno de logros, alegría, crecimiento, renovación, amor y de un buen consumo. Esperamos seguir contando con su preferencia, pues nuestro mejor propósito, de éste y todos los años, es llevarle la información que a usted le interesa, ¡feliz 2006!

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, D. F. Teléfono 5211-9082. Fax 5553-0574. rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 9157-5127

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
♫ ENERO Y FEBRERO DESVIEJADERO ♫
¡PERO QUIQUE! ¡FELIZ AÑO! ¿QUÉ QUIERE COMPRAR AHORA? ¡BIENVENIDO!
¡USTED ES EL CULPABLE DE MI DESGRACIA, VIEJO TRANSA, MARRULLERO HIPNOTISTA!
¿AY, TODO ESO?
¡MIRE, QUIERO QUE VEA LO QUE ME HIZO COMPRAR EL AÑO PASADO... PURAS COSAS INÚTILES!
¡VEA ESTA CORBATA DE TRES MIL PESOS!
¡UY! ¡PURA SEDA DE RATÓN 100% VELCRO! ¡MUY CHIC!
¡OKEY, OKEY... USTED NO APRECIA LAS NUEVAS TENDENCIAS DE LA MODA... LO ENTIENDO, TRANQUI, TRANQUI!
USTED DEBE DE TENER PROPÓSITOS POSITIVOS DE AÑO NUEVO... Y LE CAMBIO SU CAJA POR ESTOS DVD'S
PARA SUPERARSE: "INGLÉS DE CARRERAS" "LA DIETA DE LA ZONA DE LA LONJA" Y "GIMNASIA VIRTUAL Y ESTEROIDES"
¡USTED ME DA MIL PESITOS Y SE LOS TOMO A CUENTA DE SUS PRODUCTOS DEL AÑO PASADO!
¡USTED NO ME VUA A VER LA CARA!
BUENO: ESTO SÍ QUE ES ALGO NOVEDOSO; AHORRE COMPRANDO... CUPONES
¿AHORRO COMPRANDO?
CLASES DE PIANO CON UN SÓLO DEDITO
SPA CON LODO ORGÁNICO
¡CAMBIO DE ACEITE VEGETAL A SU AUTO!
¡ENTRADAS GRATIS PARA VER EL CIRCO CHINO DE TEPIC!
¡BASTA! ¡MI PROPÓSITO DE AÑO NUEVO ES AHORRAR... NO COMPRAR! NADA
¡BINGO!
MIRE: POR CINCUENTA PESITOS LE VENDO ESTE METRO DE SOGA, LE AMARRO SUS MANOS Y LISTO... ¡NO MORE SHOPPING!
¡Y ADEMÁS, YO LE CUIDO SU CARTERA! ¡Y LE COBRO UNA MÍNIMA COMISIÓN POR AYUDARLE A NO COMPRAR!
¡VOLVÍ A CAER!
TRINO

Su opinión es importante

Envíenos sus comentarios acerca de la revista a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México D. F., o por internet a rconsumidor@profeco.gob.mx

Esperamos sus cartas

Se buscan folletos y guías

Vivo en Monterrey, ¿de qué manera puedo conseguir las publicaciones gratuitas de Profeco, como folletos, guías, calendarios, recetarios, etcétera?

Paloma Valera

Usted puede obtener este material en la delegación Profeco Nuevo León, ubicada en Av. Profesor Moisés Sáenz 602, col. Mitras Centro, C.P. 64460, en la ciudad de Monterrey.

También puede descargar nuestras publicaciones gratuitas en formato PDF desde nuestro sitio de internet; seleccione el menú "Consumo informado" que aparece a la izquierda de la página principal y elija la opción "Otras publicaciones".

"¡Manténganme informada!"

Soy estudiante de Ciencias de la Comunicación y voy a estar a cargo de un proyecto donde hablaré acerca de las necesidades del ama de casa y la manera en la que podemos ayudarle a hacer su vida más práctica, por lo que me gustaría recibir información semanal o mensual sobre el contenido de la *Revista del Consumidor*.

Gracias por su ayuda.

Martha Isabel Mijangos Coronado

Para recibir mensualmente el contenido de la Revista del Consumidor *y varias noticias interesantes acerca de consumo en su correo electrónico, puede suscribirse a "Nota de consumo", sólo dé clic en el vínculo con este nombre que aparece en la página de inicio de www.profeco.gob.mx, llene la ficha de suscripción y ¡listo!*

Solicita TDP

Quiero felicitarlos por el excelente trabajo que hacen, su labor es invaluable para nosotros los consumidores, pues nos ayudan a que no nos vean la cara, ¡muchas gracias!

Les pido por favor que me envíen todas las Tecnologías Domésticas Profeco que puedan, serían de gran utilidad para cuidar la salud y la economía de mi familia.

Gabriela Marín Castañeda

Agradecemos enormemente sus felicitaciones, y le informamos que ya le enviamos varias Tecnologías Domésticas Profeco (TDP) al correo electrónico que nos proporcionó.

Usted puede consultar éstas y todas las demás TDP en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx, en el menú "Recetas para la mesa, la alacena y más".

¿Suficientemente frío?

Una consulta: compré un refrigerador que sólo alcanza como temperatura mínima 10° C y creo que esto no es normal, así que llamé a un técnico. Él me explicó que la temperatura del refrigerador no bajaba más porque depende del nivel de enfriamiento del congelador, que estaba al mínimo. Lo único que el técnico hizo para solucionar el problema fue subir este nivel al máximo, pero al día siguiente tomé la temperatura del refrigerador y sigue en 10° C.

Por favor oriéntenme, ¿qué debo hacer?

Verónica Gómez

La explicación del técnico es correcta. Efectivamente algunos frigoríficos llevan el aire frío generado en el evaporador del congelador al área de refrigeración, a través de un ventilador y un canal de dirección. El control de temperatura del refrigerador únicamente regula una compuerta mecánica que, de acuerdo con su abertura, permite un mayor o menor flujo de aire frío del congelador.

Para asegurar que su aparato alcance la temperatura adecuada para conservar sus alimentos en buen estado, le recomendamos que el técnico verifique que el canal de dirección no se encuentre tapado, pues este problema es común en algunas marcas de refrigeradores.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:

- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Comisiones que **cobran las AFORES**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Calculadora del SAR
  La herramienta que te permitirá comparar entre Afores para apoyarte en tu decisión
- La **AFORE** en la que estás **asignado**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).

Teléfonos:
01800 • 5000 747
5269 • 0205

Horario de Atención

Asesoría personalizada de **Lunes** a **Viernes** de 9:00 a 19:00 hrs.

Servicio automático de Calculadora, e información sobre tu cuenta asignada, las 24 hrs. del día los 365 días del año.

Por Walter Jasso Anderson y José Armando Aguilar

Foto José Rodríguez

Celulares: consumidores chicos, cifras enormes

Estos números no son nada pequeños ni inocentes: los niños representan ventas por aproximadamente 10 mil 700 millones de dólares anuales -la astronómica cifra en pesos llega a los 111 mil 700 millones- para la industria de la telefonía celular en el mundo. De acuerdo con un estudio internacional de Yankee Group, empresa que realiza investigaciones de mercado, en promedio, uno de cada tres estadunidenses menores de 16 años tiene su propio teléfono móvil. Sin embargo, Japón es el país campeón en cuanto al furor infantil por los celulares se refiere, pues 80% de los menores de 15 años tiene uno, mientras que en el conjunto de las naciones que forman la Unión Europea, la cifra llega a 45%. Desde luego, las llamadas telefónicas no son la única razón por las que los niños quieren tener un teléfono móvil, ya que más de la mitad de los pequeños usuarios lo utilizan para escuchar archivos de música MP3, tomar fotos y acceder a videojuegos. La situación ha cobrado tintes tan serios, que ya se han creado asociaciones y sitios web especiales para prevenir a los padres sobre los riesgos económicos y de seguridad que representa la adicción infantil a estos aparatos. En México, el sector infantil apenas comienza a ser atacado por las empresas de telefonía celular, debido a lo cual, aún se desconoce el estatus de la situación.

Fuente www.nop.co.uk/news.as

Buscan mejorar hábitos de comer... ciales

España dice no a la publicidad engañosa dirigida a los niños, específicamente en materia de alimentación: **el Código de Autorregulación de la Publicidad de Alimentos dirigidos a Menores, Prevención de la Obesidad y Salud, que entró en vigor el pasado 15 de septiembre en ese país europeo, prohíbe que los anuncios publicitarios de comida utilicen personajes famosos, muestren propiedades irreales de los productos -como el hecho de que vuelen o se transformen-, aparezcan como sustitutos de los alimentos tradicionales, o bien, expongan comportamientos no saludables (por ejemplo, niños comiendo algún alimento chatarra de manera compulsiva).** El objetivo general es que la industria alimentaria contribuya a prevenir la obesidad infantil y los malos hábitos alimenticios de los menores, pues casi 40% de los españoles padecen sobrepeso u obesidad.

Este código ha desatado una fuerte polémica, sobre todo debido al apartado sobre "personajes famosos", pues hay quienes plantean que el criterio para establecer qué es ser famoso o no puede ser muy subjetivo, de tal forma que ni siquiera los Reyes Magos o similares podrían aparecer en televisión anunciando alguna marca de alimentos. Será muy interesante ver en algunos años si estas nuevas disposiciones se traducen en una infancia más sana.

Fuente *El País*, 6/11/2005

Diadema mexicana contra dolores de cabeza

Foto Cortesía IPN

¿Se imagina que esa migraña que le impide realizar todo tipo de actividades pudiera desaparecer sin necesidad de analgésicos? Pues ingenieras biomédicas del Instituto Politécnico Nacional diseñaron una diadema que por medio de estímulos eléctricos alivia el dolor de cabeza. Dicho dispositivo permite ubicar con exactitud cuatro regiones transcutáneas (es decir, que están entre el cuero cabelludo y el cráneo) que son estimuladas con distintas frecuencias durante 20 o 30 minutos al día. La diadema se comercializará a partir de este año y costará menos de 2,000 pesos. Sí, en el mercado internacional existen mecanismos similares, pero este producto mexicano combina frecuencias altas y bajas, lo que quita el dolor más rápido y por más tiempo. Asimismo, la diadema puede servir como terapia alternativa contra el insomnio y la depresión.

Fuente IPN

www.20minutos.es/galeria Issei Kato / Reuters

Lencería caliente

La nueva lencería de la empresa Triumph International ha logrado elevar la temperatura de las japonesas... esto debido a que creó un sostén invernal que incluye un sistema de calefacción. La singular prenda, que surgió para apoyar la campaña oficial de ahorro de energía, contiene un gel que se puede calentar en el microondas, es más abultada que los sostenes comunes y aparenta ser de peluche. Sus creadores esperan que su diseño, que incluye una bufanda tipo boa y unos shorts que hacen juego, se convierta en el próximo grito de la moda para exportarlo muy pronto a otros países.

Fuente *Milenio Diario*

Del cielo a la botella

Como caído del cielo (casi literalmente) les llegará a tres millones de familias mexicanas sin acceso a agua potable un proyecto de los investigadores del Colegio de Posgraduados de la Universidad Autónoma de Chapingo (UACH). Se trata de un sistema que almacena el agua de lluvia para después, mediante diversas tecnologías, purificarla y envasarla para consumo humano. La idea no es competir con las grandes empresas ya establecidas, sino otorgar franquicias sociales para que el líquido sea comercializado a bajo costo en las comunidades del país que no tienen acceso al agua entubada.

El proyecto se desarrolla en los centros regionales de la UACH y buscará realizarse, como obra de asistencia social, en las zonas que así lo requieran. Panamá y Costa Rica son algunos de los países que ya han mostrado interés por este invento orgullosamente mexicano.

Fuente *La Jornada*

Foto archivo

Condones, Viagra y el costo de la vida

Pescado, leche, huevos y... ¡condones! Pues sí, para el gobierno de Chipre tanto los preservativos como la famosa pastilla azul son productos de primerísima necesidad, por lo que decidieron incluirlos en la canasta básica. Idea *ad hoc* si tomamos en cuenta que ese país es considerado el lugar de nacimiento de Afrodita, diosa del amor y la belleza. Con esta medida los funcionarios chipriotas buscan ser más rigurosos al momento de calcular el índice inflacionario, que se obtiene al registrar el precio de venta de los bienes y servicios más importantes para la población, para así determinar el costo de la vida. Pero la canasta no "se llena ahí": entre los nuevos precios de artículos a considerar se encuentran el de la cera para depilar, los lentes de contacto y la televisión por suscripción.

Fuente http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/misc/newsid_4467000/4467862.stm

Foto Cortesía del Ministerio del Interior de Alemania

Nace el pasaporte digital en Alemania

Alemania introdujo en octubre pasado un nuevo pasaporte de tipo digital, en el que la foto del individuo, además de aparecer de manera convencional en el papel, se encuentra almacenada en un chip, con lo que manipular o falsificar el documento resulta mucho más difícil. La llegada del nuevo epass (electronic passport) tendrá lugar de forma progresiva en el país, y su costo es de 59 euros (poco menos de 800 pesos), con 10 años de validez para ciudadanos alemanes. El resto de los estados miembros de la Unión Europea, así como Japón, Estados Unidos, Australia, Rusia y Suiza, ya preparan también la distribución de pasaportes de este tipo.

Fuente: www.huubs.com/search.cgi

¿El consumismo es cosa de juego?

Cuando dentro de 20 años le pregunten a un grupo de compradoras compulsivas dónde aprendieron dicha conducta, tal vez no falte quien se remonte al día en que jugaba a Vámonos de Compras, un juego de mesa fabricado por la empresa Hasbro, dirigido a niñas a partir de los ocho años de edad, cuyo objetivo es que las participantes compren diversos artículos en un tablero que representa un gran centro comercial, el cual se encuentra bajo las órdenes de "La voz del mall", dispositivo electrónico que funciona con baterías e indica las tiendas que deben visitar las competidoras para adquirir determinados bienes. Como parte de las herramientas para alcanzar el triunfo están las tarjetas de crédito y de débito, y gana la jugadora que logre comprar seis artículos antes que las demás. El juego cuesta 500 pesos, y por supuesto, dentro de sus reglas no podían faltar las rebajas y ofertas especiales que se deben aprovechar conforme avanza la partida. Una adecuada orientación de los papás sobre el consumo inteligente puede ser de mucha utilidad para las pequeñas que con este juego aprendieran que comprar mucho es divertido... olvidando la importancia de comprar bien.

Foto archivo

Fuente www.hasbro.com

Aventuras de

CONSUMANDO

Presenta:

"Ponte buza, caperuza"

Guión: Walter Jasso y Carlos Cuéllar
Adaptación y dibujos: Martín Avilés
Escenografía y Color Digital: Arturo Said

EN UN DÍA NORMAL DE ENERO, LA CAPERUZA ROJAS CAMINABA MUY ALEGRE.

¡SOY LA CAPERUZA ROJAS!

PERO UN HORRIBLE COYOTE LE SALIÓ AL PASO.

BUENAS TARDES SEÑORITA.

¡AY, QUÉ VIEJO TAN FEO!

¿PUEDE DECIRME A DÓNDE VA?

VOY A "LA CASA DE EMPEÑO DE LA ABUELA" ES QUE... LA CUESTA DE ENERO, USTED SABE.

YO LE PUEDO HACER UNA MEJOR OFERTA POR ESE RELOJ.

GRACIAS, PERO MI MAMÁ ME DIJO QUE SÓLO NEGOCIARA CON LA ABUELA. ADIÓS.

PERO EL COYOTE LLEGÓ ANTES A LA CASA DE EMPEÑO Y...

¡NO POR FAVOR, NO!

MÁS TARDE, CONSUMANCIO SE FORMÓ TÍMIDAMENTE DETRÁS DE LA CAPERUZA.

VINE A EMPEÑAR ESTE RELOJ, ABUELA... OIGA, ¡QUÉ OJOS TAN GRANDES TIENE!

SON PARA VER MEJOR LOS PRODUCTOS QUE QUIEREN EMPEÑAR...

¿Y POR QUÉ TIENE LAS OREJAS TAN GRANDES?
AH, SON PARA OÍR MEJOR A LA GENTE CUANDO ME PIDE UN AVALÚO...
¿Y POR QUÉ TIENE ESOS DIENTES TAN GRANDES Y FEOS?
ESOS LOS HEREDÉ DE MI TÍO "EL COMANCHE." TE DARÉ... QUINCE PESOS POR EL RELOJ... Y DI QUE TE RAYASTE, ¿EH?
¿TAN POQUITO? YO PENSÉ QUE DE MENOS ME DABA TRESCIENTOS. ¿Y LA BOLETA DE EMPEÑO?
¿QUÉ? ¿NO CONFÍAS EN UNA HONORABLE ABUELITA?
ESTO ES UN TRABAJO PARA... CONSUMANDO.
¡UN MOMENTO!
NO IMPEDIRÁS QUE ME SALGA CON LA MÍA, DESPARRAMADO HÉROE DEL CONSUMO...
¡ESO LO VEREMOS!
¡ZUM!
¡POM!
¡CUAZ!
¡AY, NANITA!
YA DECÍA YO QUE ESA ABUELA ESTABA DEMASIADO FEA.
¡MUJUMMM!
GRACIAS POR SALVARNOS DE ESE "COYOTE."
NO ME DURÓ NI PA'L ARRANQUE.
¡SÁQUESE DE AQUÍ, INFAME COYÓTE DEL MAL!
¡AUUUUUU!
¡PAAAS!
DEBEN TENER MUCHO CUIDADO CON LOS "COYOTES" QUE SÓLO QUIEREN ABUSAR DE LOS CONSUMIDORES, ¡USTEDES TIENEN EL PODER DE ELEGIR EL LUGAR Y LAS PERSONAS CON LAS QUE QUIEREN NEGOCIAR!
¡CONSUMANDO!

ALERTA al consumidor

Profeco vigila permanentemente prácticas comerciales indebidas y publicidad engañosa; inmoviliza productos peligrosos e impone multas y clausuras a las empresas que atentan contra los derechos de los consumidores. Usted también tiene el poder: el poder de no comprar y de presentar su denuncia. Compartimos así la responsabilidad y el poder, porque todos somos consumidores.

Correos falsos de la CIA y el FBI con virus

¡Cuidado! Si usted recibe un correo electrónico proveniente de direcciones como mail@fbi.gov, post@fbi.gov, admin.@fbi.gov y Office@cia.gov entre otras, que contenga un mensaje en diferentes idiomas parecido a:"Estimado Señor, hemos detectado su dirección IP en más de 30 sitios ilegales en la red, por lo que es importante que responda a las siguientes preguntas que se anexan a continuación. Atentamente, Steven Allison, CIA o FBI", no lo abra y sobre todo no descargue el archivo"zip"que viene adjunto, ya que al momento de la descarga el virus cibernético Sober puede infectar su computadora.

Los portales oficiales de la CIA y el FBI aseguran no ser los remitentes de dichos correos electrónicos y advierten a la población para que no abra esos correos ya que pueden contener un programa destructivo. Asimismo, el FBI ha solicitado reportar esos ataques directamente al Centro de quejas por crímenes en internet a través de la dirección www.ic3.gov.

Autos dañados por huracanes

Luego del paso de los huracanes Wilma y Katrina por territorio estadunidense, y debido a la reciente posibilidad de importar autos usados de Estados Unidos y Canadá, los consumidores mexicanos corren el riesgo de adquirir automóviles estadunidenses considerados *salvage*, es decir, pérdida total. Por ejemplo, la página en internet www.salvagedirect.com cuenta con un apartado especial para subastar, entre comerciantes y desmanteladores, los vehículos afectados por los huracanes.

Para evitar problemas, el consumidor nacional puede consultar algunas páginas en internet que por 20 dólares, aproximadamente, proporcionan el registro histórico del vehículo con sólo escribir el Número de Identificación Vehicular (NIV); esas páginas son www.carfax.com, www.autoguide.com y www.autocheck.com. Otra opción es visitar www.nicb.org, en la cual, a través de un buscador, se puede averiguar si el auto a comprar estaba dentro de las unidades afectadas por los huracanes.

En la *Revista del Consumidor* de diciembre de 2005, encontrará más información sobre estas páginas y la importación definitiva de vehículos usados de Estados Unidos y Canadá.

Bebidas energizantes y alcohol: combinación fatal

De acuerdo con información publicada por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), las bebidas energizantes (que contienen taurina, cafeína y glucoronolactona) consumidas en exceso (más de dos latas al día) pueden provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad por su alta concentración de cafeína. Así, las personas sensibles a esta sustancia pueden sufrir alteraciones en el ritmo cardiaco y en la tensión arterial.

Por otro lado, la Cofepris advierte sobre el riesgo de consumir estas bebidas combinadas con alcohol, de acuerdo con la idea generalizada entre los consumidores de que esta mezcla aminora los efectos de las bebidas alcohólicas. En realidad, las personas pierden la sensación de embriaguez tras el consumo de esta combinación debido al efecto estimulante de la cafeína, que contrarresta el efecto sedante y los síntomas típicos del consumo de alcohol, lo que no significa que la concentración de alcohol en la sangre disminuya. Otro problema asociado al consumo de esta combinación es que tanto el alcohol como la cafeína son diuréticos y pueden contribuir a la deshidratación del organismo.

Por tales motivos, la Cofepris recomienda a los consumidores de bebidas energizantes lo siguiente:

- No las mezcle con bebidas alcohólicas.
- No las consuma si es menor de edad.
- No las consuma si está embarazada o dando pecho.
- No tome más de dos latas al día.

Para más información, escriba al correo electrónico contacto_cofepris@salud.gob.mx

El *Notary Public* de Estados Unidos no legaliza documentos

Las personas que ejercen como notarios públicos (*notary public*) en Estados Unidos tienen distintas atribuciones que los notarios públicos en México. La principal diferencia es que en México el notario es responsable de legalizar el contenido de un documento, mientras que en Estados Unidos únicamente certifica la identidad de los firmantes.En México, el notario debe verificar que la información contenida en el documento sea real y de esta manera se avala su legalidad, mientras que en Estados Unidos el notario únicamente avala que los firmantes se presentaron ante él y se identificaron. Por ejemplo, un *notary public* en el estado de Texas no está autorizado para ejercer como abogado ni para dar asesoría o preparar documentos legales y en cuestiones de migración; mucho menos está autorizado para cobrar por preparar documentos migratorios o representar a alguien. En el caso de Texas, casi cualquier persona puede ejercer como *notary public* ya que los requisitos son muy simples: ser mayor de 18 años, ser residente legal y llenar una solicitud; mientras que en México, un notario debe tener entre 25 y 60 años, contar con un título que lo acredite como abogado, no tener antecedentes criminales y pasar un examen escrito, entre otras cosas, dependiendo de la entidad federativa de que se trate. Si usted reside en Estados Unidos y requiere celebrar algún acto que tendrá efectos en México, como podría ser el otorgamiento de un poder, lo mejor es acudir ante el cónsul mexicano más cercano, ya que éste tiene funciones de notario público y los documentos que expide tienen total validez en nuestro país.

Entérese de éstas y otras noticias en

www.profeco.gob.mx

Bebidas energizantes y alcohol: combinación fatal

De acuerdo con información publicada por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), las bebidas energizantes (que contienen taurina, cafeína y glucoronolactona) consumidas en exceso (más de dos latas al día) pueden provocar insomnio, nerviosismo y ansiedad por su alta concentración de cafeína. Así, las personas sensibles a esta sustancia pueden sufrir alteraciones en el ritmo cardiaco y en la tensión arterial.

Por otro lado, la Cofepris advierte sobre el riesgo de consumir estas bebidas combinadas con alcohol, de acuerdo con la idea generalizada entre los consumidores de que esta mezcla aminora los efectos de las bebidas alcohólicas. En realidad, las personas pierden la sensación de embriaguez tras el consumo de esta combinación debido al efecto estimulante de la cafeína, que contrarresta el efecto sedante y los síntomas típicos del consumo de alcohol, lo que no significa que la concentración de alcohol en la sangre disminuya. Otro problema asociado al consumo de esta combinación es que tanto el alcohol como la cafeína son diuréticos y pueden contribuir a la deshidratación del organismo.

Por tales motivos, la Cofepris recomienda a los consumidores de bebidas energizantes lo siguiente:

- No las mezcle con bebidas alcohólicas.
- No las consuma si es menor de edad.
- No las consuma si está embarazada o dando pecho.
- No tome más de dos latas al día.

Para más información, escriba al correo electrónico contacto_cofepris@salud.gob.mx

El *Notary Public* de Estados Unidos no legaliza documentos

Las personas que ejercen como notarios públicos (*notary public*) en Estados Unidos tienen distintas atribuciones que los notarios públicos en México. La principal diferencia es que en México el notario es responsable de legalizar el contenido de un documento, mientras que en Estados Unidos únicamente certifica la identidad de los firmantes.En México, el notario debe verificar que la información contenida en el documento sea real y de esta manera se avala su legalidad, mientras que en Estados Unidos el notario únicamente avala que los firmantes se presentaron ante él y se identificaron. Por ejemplo, un *notary public* en el estado de Texas no está autorizado para ejercer como abogado ni para dar asesoría o preparar documentos legales y en cuestiones de migración; mucho menos está autorizado para cobrar por preparar documentos migratorios o representar a alguien. En el caso de Texas, casi cualquier persona puede ejercer como *notary public* ya que los requisitos son muy simples: ser mayor de 18 años, ser residente legal y llenar una solicitud; mientras que en México, un notario debe tener entre 25 y 60 años, contar con un título que lo acredite como abogado, no tener antecedentes criminales y pasar un examen escrito, entre otras cosas, dependiendo de la entidad federativa de que se trate. Si usted reside en Estados Unidos y requiere celebrar algún acto que tendrá efectos en México, como podría ser el otorgamiento de un poder, lo mejor es acudir ante el cónsul mexicano más cercano, ya que éste tiene funciones de notario público y los documentos que expide tienen total validez en nuestro país.

Entérese de éstas y otras noticias en

www.profeco.gob.mx

Grupo Hormiga

Es una asociación de padres de familia de la primaria del Instituto de Cultura de Occidente (ICO) que, con la constancia de esos pequeños insectos, se organizaron para promover un consumo más responsable que beneficie el medio ambiente que compartimos todos.

Por Mayra Daniel

Las asociaciones de consumidores son uno de los eslabones más importantes en la cadena de consumo. Representan no sólo la fuerza de los consumidores unidos para hacer valer sus derechos, sino la capacidad de la sociedad para contrarrestar civilizadamente el poder de los proveedores globalizados.

En esta sección damos noticia de las asociaciones de consumidores surgidas con total independencia de las organizaciones fomentadas por **Profeco**, pues haciendo válido su derecho a organizarse libremente, existen consumidores que se unen para dar solución conjunta a problemas de consumo de su interés.

¡Bienvenida esta preocupación por consumir con inteligencia!

En 1995 el padre Víctor Meneguzzo asumió la dirección de la escuela primaria del ICO, ubicado en Mazatlán, Sinaloa. Desde el comienzo de su gestión decidió organizar a la sociedad de padres de familia con un fin común: el consumo responsable para cuidar de la naturaleza. "Me siento satisfecho de crear un eslabón más en esta cadena a favor del medio ambiente y de un futuro mejor", comenta mientras destaca la importante labor de los padres de familia. Gracias a este esfuerzo conjunto es que nació Grupo Hormiga, organización que se plantea como objetivos y temáticas principales el cuidado del ambiente y el consumo responsable.

Esta labor comienza entre los mismos integrantes del grupo (que, luego de siete años de trabajo, cuenta con 67 miembros activos), quienes asimilan lineamientos simples y accesibles que puedan contribuir al mejoramiento de su escuela y su comunidad. Los objetivos del Grupo Hormiga se resumen en cuatro puntos, también conocidos como "las cuatro erres":

- Reducir las compras de productos innecesarios.
- Recuperar los objetos que pueden ser reciclados.
- Reparar los objetos y no tirarlos a la primera señal de desgaste.
- Respetar a los demás y al medio ambiente en el que todos vivimos.

Acción Hormiga

Prevenir e informar sobre lo que ellos consideran riesgos del consumismo es una de las principales metas del Grupo Hormiga. ¿Y cómo lograr esto desde una pequeña escuela en Sinaloa? Simple, Grupo Hormiga busca crear ciudadanos mejor informados desde la base: los niños de las escuelas primarias.

A través de sus talleres, docenas de padres de familia han aprendido a hacer composta, a comprar de forma responsable, a realizar juguetes a partir de desperdicios

Profeco lo orienta

Si quiere recibir información acerca de las asociaciones de consumidores existentes en el país, llame a la Coordinación de Fomento de Asociaciones de **Profeco**, al 5272-7511, o contáctela en rreglac@profeco.gob.mx o asociaciones@profeco.gob.mx

Foto Cortesía Grupo Hormiga

El padre Víctor Meneguzzo, fundador del Grupo Hormiga, acompañado de un grupo de pequeños miembros activos.

como latas, botellas, cajas de huevo y envases. Sin embargo, lo más importante es que los padres aprenden a compartir todos estos nuevos conocimientos con sus hijos, y de esta manera les enseñan a apreciar los beneficios que estas acciones traerán para el cuidado del ambiente y la economía familiar.

También es una preocupación esencial de la organización que estas acciones vayan más allá de los muros del ICO, por esta razón los talleres están abiertos al público en general.

Grupo Hormiga está organizado en cuatro equipos, que se encargan de distintas áreas:

- El equipo de legislación ecológica realiza folletos y volantes para dar a conocer las leyes y reglamentos que rigen a nivel federal, estatal y municipal, con el fin de orientar a los consumidores hacia el consumo ecológico.
- El equipo de acciones inmediatas realiza limpieza y cuidado en zonas cercanas al ICO.
- El equipo de difusión y prensa se encarga del enlace entre los distintos equipos y de organizar las juntas del Grupo Hormiga. También crea folletos, volantes y comunicados para la comunidad en general y para los alumnos del ICO.
- El taller de ecología doméstica tiene a su cargo las acciones de capacitación en manejo de la basura y la forma de evitar producirla.

Para estar en contacto

Si le interesa contactar al Grupo Hormiga para solicitar información sobre la estructura de la organización (y así promover una en su escuela), obtener información sobre la legislación en materia ambiental vigente o pedir referencias sobre sus talleres y proyectos, comuníquese al teléfono del ICO: 01 (669) 983-2766, o visite la página en internet: www.ico.edu.mx/grupohormiga

Fuentes Entrevista con el padre Víctor Meneguzzo Peruzzo, director del Grupo Hormiga, y con el arquitecto Marlon Galindo, miembro del grupo

Cómo leer el

Cada uno o dos meses nos visita el recibo de luz, que nos recuerda que la energía eléctrica, tan necesaria en nuestra vida diaria, no es gratuita. Cuando la cantidad a pagar está dentro de lo normal, lo ponemos con los demás recibos a pagar, pero si los cargos resultan excesivos... es cuando enfrentamos un papel que no entendemos del todo.

Foto Archivo

Por Irving Rivas

En nuestro país hay dos compañías que ofrecen este servicio: Luz y Fuerza del Centro (LFC), en el Distrito Federal, Estado de México, Morelos, Hidalgo y Puebla; y la Comisión Federal de Electricidad (CFE), que da el suministro a las demás entidades.

Los recibos son muy parecidos en cuanto a la información que contienen (aunque el de la CFE tiene más detalles de interés para el consumidor), así que decidimos agrupar en una sola lista los datos principales. Sólo ubique el número correspondiente en el recibo de su compañía.

recibo de luz

Lectura del recibo

1 Datos generales del usuario. Se trata del nombre o razón social del consumidor y su domicilio. En el caso del recibo de la CFE también se incluyen el estado y la población. Siempre se presentan en la parte superior izquierda.

2 Número de cuenta o de servicio. Con estos datos se identifica y controla el servicio para efectos de toma de lectura, facturación y atención al consumidor.

3 Tarifa. Las tarifas varían según el tipo de usuario (hay muchas clasificaciones, y cada una de las dos compañías tiene las suyas). En nuestras casas, obviamente se suele aplicar la doméstica, pero aun ésta tiene subdivisiones. Para la CFE mientras menos energía se gaste se puede integrar a una tarifa más económica. Si tiene dudas al respecto, pregunte al empleado que toma su lectura.

4 Periodo de consumo. Se muestra la fecha inicial y final del lapso de tiempo en que se registró el consumo de energía.

5 Fecha de expedición. Fecha en que se emitió el recibo. En el de la CFE se agrega el lugar en que se expidió.

6 Fecha límite de pago. Se presenta para que el usuario evite recargos y la suspensión del servicio.

7 Número de medidor. Código que identifica el medidor del domicilio o negocio.

8 Lectura anterior y actual. La energía que gastamos será cobrada en kilowatts/hora (kWh). Este dato será tomado de la diferencia que hay entre la última y la actual lectura del medidor que realiza un empleado de la compañía eléctrica, con quien usted puede constatar que la lectura fue bien tomada (vea el recuadro "Lectura del medidor").

9 Multiplicador. Esta resta se multiplica generalmente por 1.

10 El total del consumo. En el ejemplo del recibo de LFC, restamos 6727 menos 6356, por uno, y obtenemos 371 kWh. Esta cantidad la multiplica la compañía por la cantidad que corresponda a la tarifa que nos aplican. El recibo de la CFE es más específico y también presenta el consumo diario promedio en kWh (punto 10-a)

11 Consumos anteriores. Este campo se presenta para que el consumidor conozca y analice sus hábitos de consumo. El recibo de la CFE ofrece el historial de consumo de los dos últimos años y el de LFC muestra los últimos cinco bimestres y el actual (en tamaño mayor). Además informa sobre el consumo del bimestre a pagar, pero del año pasado (punto 11-a). Así el usuario puede analizar cómo ha variado su consumo energético.

12 Importe a pagar. Es la cantidad neta a pagar ya con impuestos y recargos. En ambos recibos se muestran a detalle los cargos realizados (punto 12-a). En el caso del recibo de LFC, hay que ver la información al reverso para entender los conceptos.

13 Avisos importantes. Es una sección en donde la compañía da informes o noticias sobre sí misma o el consumo de energía.

14 Talón desprendible. Sirve de vale de caja para las compañías de luz. Contiene la cantidad pagada, nombre del usuario, número de cuenta y un código de barras.

15 Código de barras. El de LFC es para uso exclusivo de la compañía, por lo que se les solicita a los usuarios no tachar ni perforar esa área. En el caso del recibo CFE el código facilita el acceso a los diferentes medios de pago a disposición del consumidor.

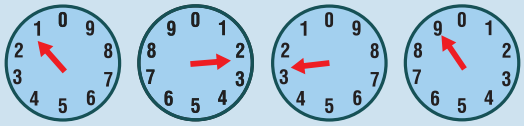
Fuentes www.lfc.gob.mx • www.cfe.gob.mx

Foto www.esmas.com/image/0/000/003/030/nego1015_medidor_N.jpg

Lectura del medidor

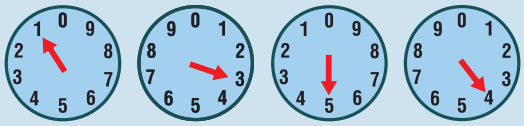
A través del medidor se registra el flujo eléctrico que demandan los aparatos y focos que utilizamos en nuestro hogar o negocio. Los medidores normalmente tienen cuatro carátulas (algunos tienen cinco pero la lectura se toma de la misma forma), que representan las unidades, decenas, centenas y millares de kWh. Al paso de la energía, la manecilla de las unidades gira y da una vuelta completa que provoca que la de las decenas empiece a moverse. Ante una mayor demanda de energía, se inicia el movimiento de la manecilla de las centenas y finalmente la de los millares. Es por eso que cada carátula avanza en sentido contrario a la anterior.

La lectura consiste en anotar el número en el que se encuentran cada una de las manecillas: si ésta se encuentra entre dos números, se toma la lectura del más bajo (sólo si se encuentra entre el cero y el nueve, la lectura será nueve). Por ejemplo, en el caso del medidor que le mostramos, el resultado de la lectura es 1229 kWh.



Millares Centena Decenas Unidades

De este modo, continuamos con el ejemplo, si su próxima lectura fuera de 1354 kWh, la diferencia entre ambas sería 125 kWh, que es el total de su consumo (punto número 9 de la lista).



Millares Centena Decenas Unidades

En la página en internet de la CFE encontrará una sección de ejercicios para que practique la lectura de su medidor.

Al realizar la lectura del medidor junto con el empleado de la compañía, usted se protege de posibles cobros indebidos.

Para ahorrar energía...

- **Las lámparas fluorescentes son una gran inversión en comparación con los focos convencionales: consumen cuatro veces menos energía y duran 10 veces más.**
- **Limpie periódicamente los focos, ya que el polvo bloquea la luz que emiten.**
- **Las paredes pintadas de color claro son reflectores de luz que ayudan a ver más iluminada la habitación. Usted puede cambiar el color de sus habitaciones para tener una mayor iluminación.**
- **Trate de mantener siempre limpio el horno de microondas, el horno eléctrico y el tostador, ya que utilizarlos con residuos provoca que se gaste más energía.**
- **Las lavadoras tienen una carga máxima, trate de llenarla cada vez que le utilice, así reducirá las sesiones de lavado semanal.**
- **Al utilizar la plancha hágalo con la mayor cantidad de prendas que pueda. Recuerde que las planchas gastan más energía en calentarse que en mantener la temperatura.**
- **Un refrigerador que tiene bien cerradas las puertas trabaja mejor. Por eso verifique que las gomas de alrededor de la puerta estén en buen estado.**
- **No introduzca alimentos calientes al refrigerador, porque éstos harán que el aparato trabaje más.**
- **Una instalación eléctrica en buen estado es su aliada para el ahorro de energía. Desenchufe todos los aparatos, incluido el timbre. Si el medidor sigue corriendo es que la instalación tiene una fuga, en este caso consulte a un electricista.**
- **En la oficina, desconecte todos los aparatos que no utilice, como el sacapuntas, la máquina de escribir, cafeteras, sumadoras y los cargadores del teléfono celular.**

Comparta sus conocimientos con los miembros de la familia y en el trabajo; si todos cooperamos no sólo ahorramos, también aseguramos en el futuro tan importante servicio.

Fuentes *Cómo ahorrar energía eléctrica en el hogar*, folleto informativo, **Profeco** • www.lfc.gob.mx • www.cfe.gob.mx

Foto Archivo

Dr. Ramiro Gerardo Villarreal G.*

Libéralos del humo del tabaco

Si logras que tus hijos no estén expuestos al humo del cigarro habrás logrado algo importante para cuidar su salud. Quizá te parezca muy difícil, pero no es imposible con una estrategia bien pensada.

Nos sentimos tranquilos cuando, apenas nace el bebé, lo vacunan contra la polio, la difteria y una serie de enfermedades que se pueden evitar de esta forma. Pero, desgraciadamente, no es el caso cuando se trata de las consecuencias que un niño sufrirá cuando herede los efectos de los fumadores, o cuando empieza a fumar a temprana edad.

Los médicos pediatras se enfrentan diariamente con recién nacidos que vienen al mundo con los estragos provocados por la nicotina que llegó hasta el útero de la madre, y con niños y adolescentes que empiezan a sentir los síntomas del daño causado por el cigarrillo.

Fumador involuntario

El tabaquismo involuntario ocurre cuando los que no fuman son expuestos al humo del tabaco de los que fuman en un ambiente adjunto. Este tipo de humo, a veces llamado humo de segunda mano (**secondhand smoke**), viene de dos fuentes: el humo de corriente principal (**mainstream smoke**) que se expulsa de la boca del fumador después de que ha sido inhalado en los pulmones; y el humo de corriente secundaria (**sidestream smoke**), el cual se emite en la colilla del cigarro.

Los fumadores involuntarios son expuestos al humo de las corrientes principal y secundaria considerablemente menos que los fumadores. Tanto el humo de corriente principal y secundaria contienen más de cuatro mil sustancias químicas. Las más peligrosas son nicotina, monóxido de carbono, alquitrán, butano, cianuro y amonio.

Riesgos en el niño

Los efectos de una exposición involuntaria comienzan desde el mismo útero de la madre. Cuando una mujer embarazada se expone al humo del cigarro o puma, disminuye la cantidad de oxígeno que llega al feto. El resultado de esta falta de oxígeno hace que los bebés nazcan con menos peso, sean más pequeños y propensos a sufrir contratiempos en su desarrollo.

Asimismo, estudios confiables sobre el síndrome de muerte repentina o muerte súbita en los bebes han indicado una relación entre ese fenómeno y madres que fuman durante el embarazo. Otro grupo de investigadores ha estudiado la relación entre antecedentes de madres fumadoras y la necesidad de hospitalización durante la niñez debido a neumonía y bronquitis. Infecciones del oído y de las vías respiratorias (tos, resfriados, función del pulmón reducida), y el asma son otros problemas que se presentan cuando el niño vive entre fumadores. Hay que evitar, a toda costa, dañarlos.

Lee con atención

- Los padres que fuman tienen hijos que tosen.
- Una hora dentro de un ambiente lleno de humo equivale a fumar cinco cigarrillos diarios.
- Los niños que fuman tienen alto índice de inclinarse hacia las drogas.
- A mayor número de cigarrillos diarios, mayor incidencia de afecciones respiratorias en el niño.
- 19% menos desprendimientos de la placenta, 22% menos niños nacidos pesando menos de lo normal, 33% menos niños nacidos con enfermedades del corazón, 41% menos muertes de bebés entre un mes de nacidos y los primeros cinco años de vida, y 90% menos casos de cáncer de los pulmones, son eventos estimados que ocurrirían en una sociedad sin fumadores.

* Pediatra. Tel: 01 (866) 6333600 en Monclova, Coahuila.

pediatría

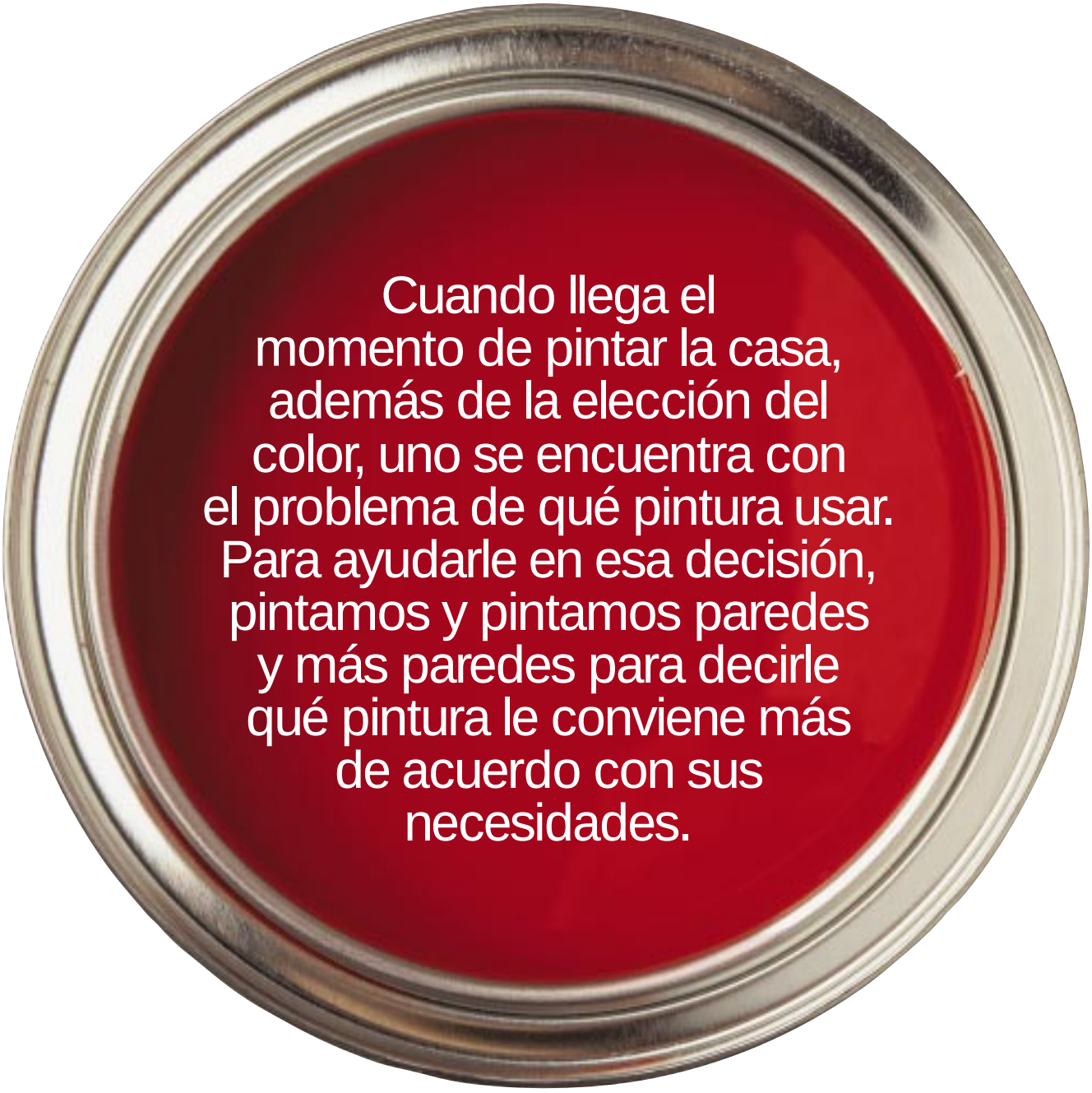
Ganar Salud te ofrece temas que le gustarán a toda tu familia...

Llama al 1085 0222 ext. 308 o escríbenos a: suscripciones@ganarsalud.com

Suscríbete a la mejor publicación de salud...

Pinturas látex

(vinílicas o vinilacrílicas)



Cuando llega el momento de pintar la casa, además de la elección del color, uno se encuentra con el problema de qué pintura usar. Para ayudarle en esa decisión, pintamos y pintamos paredes y más paredes para decirle qué pintura le conviene más de acuerdo con sus necesidades.

En su casa u oficina, resulta más o menos claro que la mejor opción para decorar o proteger superficies como yeso, concreto o mampostería, son las pinturas látex (también llamadas vinílicas o vinil-acrílicas, dependiendo de su formulación).

No obstante, un primer y sorprendente resultado del presente estudio fue descubrir la falta de información con que cuenta el consumidor sobre la calidad de las diversas marcas y líneas de estos productos.

Muchas de las marcas no orientan sobre calidad alguna, y las que lo hacen, incluyendo las que declaran periodos de vida útil que van de tres a diez años, no presentaron (ninguna de ellas) estudios técnicos que sustenten tal información.

El problema se vuelve mayor al encontrar –como ocurrió en el presente estudio– que el mercado ofrece desde pinturas vinílicas que no sobreviven a la fiesta de inauguración, hasta aquellas cuya calidad les da una vida útil de varios años aun en exteriores.

Foto José Rodríguez

El estudio

Se analizaron 47 productos –que corresponden a distintas marcas y modelos (o líneas)– de pinturas látex, todas en color blanco y adquiridas hasta en tres distintas ciudades (Monterrey, Guadalajara y Distrito Federal).

Dado que la mayoría de los fabricantes ofrecen diversas líneas, en cada caso se seleccionaron las que se promueven como de calidad superior, así como las de calidad intermedia. Para los productos con presencia nacional se procuró tomar muestras de cada uno en las tres ciudades para evaluar si la calidad era igual.

Todos los productos fueron sometidos a las pruebas que se describen a continuación:

Información al consumidor. La normatividad señala que en su etiqueta estos productos deben contener nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación, país de origen, descripción genérica de la pintura (según el tipo de resina utilizada), contenido neto, número de lote y fecha de elaboración, así como las leyendas precautorias correspondientes. Deben ofrecer también instrucciones de uso.

Estabilidad en el envase. Se verificó visualmente que la superficie de la pintura –en su envase original recién destapado– presentara un aspecto homogéneo, libre de grumos o sedimentos que afectaran su homogenización. También debía estar exenta de natas, productos de oxidación, polvos u otras materias extrañas. Ningún producto presentó problemas.

Tiempo de secado al tacto. Se determinó el tiempo requerido para poder aplicar una segunda capa.

Poder cubriente. Esta prueba es un indicador de la capacidad de la pintura para cubrir una superficie con la menor cantidad de producto.

Resistencia al desgaste por lavado (lavabilidad). Se determinó el efecto de cepillado al tratar de limpiar una superficie pintada.

Resistencia a la intemperie. Se determinó la degradación de los atributos principales de una pintura –blancura, brillantez y apariencia de la película– después de exponerla a condiciones atmosféricas simuladas de humedad, temperatura, rayos solares y lluvia; en particular se evaluó la aparición de ampollas y/o agrietamientos.

¡Cuidado!

No siempre existe una relación precio-calidad en estos productos; también encontramos diferencias de calidad entre el mismo producto, dependiendo de la ciudad en donde se vende, y nueve productos calificaron como deficiente en las pruebas. ¡Consulte la infografía!

Foto José Rodríguez

Ficha técnica:

Periodo de muestreo:
19 de septiembre a 4 de octubre de 2005
Periodo de análisis:
21 de septiembre a 6 de octubre de 2005
Marcas / Productos analizados:
26 marcas / 47 productos.
Pruebas realizadas:
576

Normatividad

NMX-C-423-ONNCCE-2003.
Industria de la construcción. Pinturas.
Pinturas látex (antes pinturas vinílicas),
especificaciones y métodos de prueba.
NMX-U-32-1980.
Recubrimientos para protección anticorrosiva.
Determinación de la resistencia al intemperismo acelerado.
NOM-003-SSA-1-1993. Salud ambiental.
Requisitos sanitarios que debe satisfacer el etiquetado
de pinturas, tintas, barnices, lacas y esmaltes.
NOM-030-SCFI-1993. Información comercial.
Declaración de cantidad en la etiqueta.
Especificaciones.

Pinturas látex (vinílicas y vinilacrílicas)

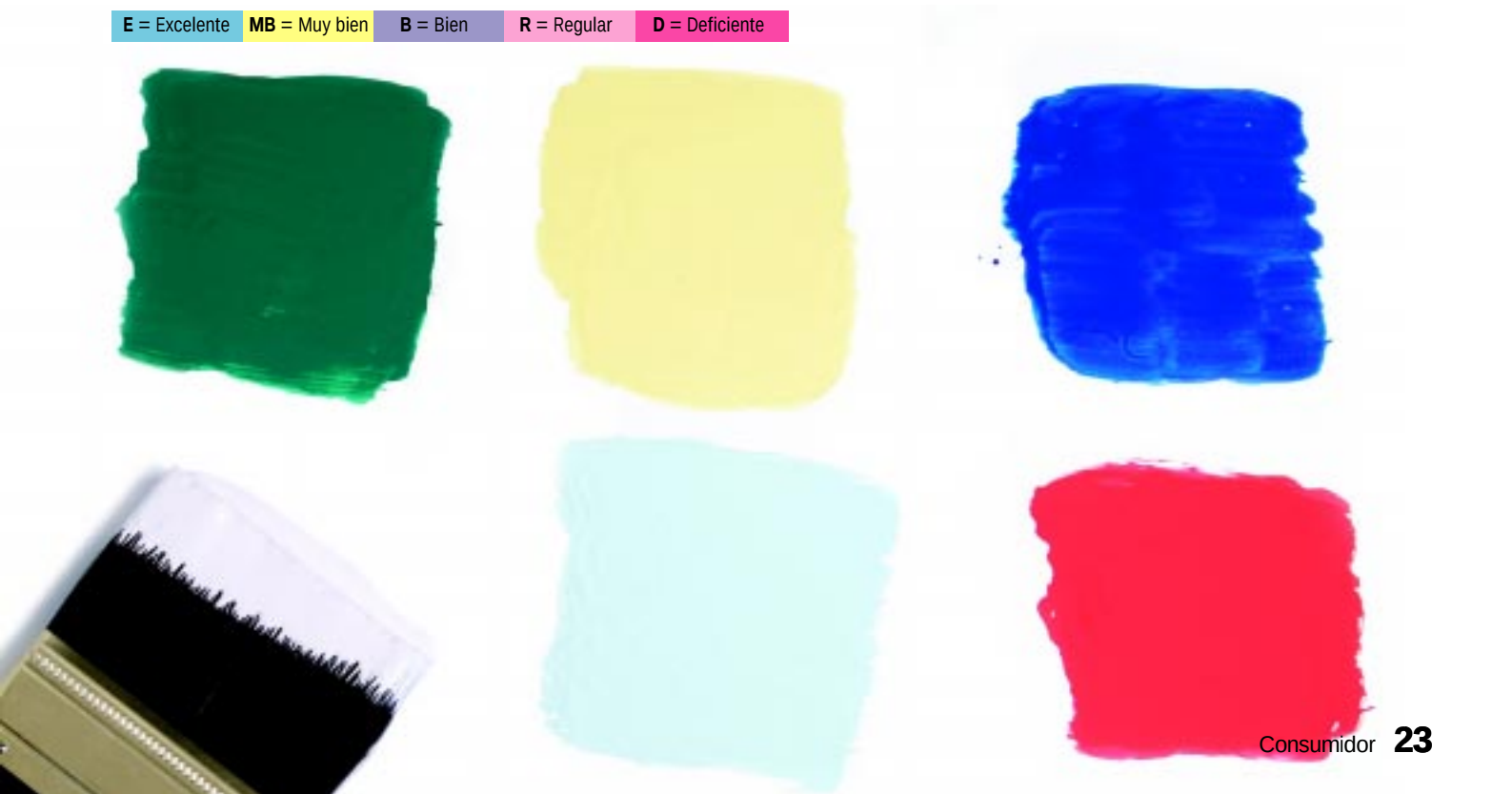
Marca / Línea / Ciudad de muestreo	Evaluación global de calidad	Precio por galón ($)	Información al consumidor	Tiempo de secado al tacto (min)	Poder cubriente	Resistencia al lavado	Resistencia a la intemperie
Berel / Berelinte / Monterrey	E	124.00	Completa	56.0	E	E	E
D. F.	MB	150.00	Completa	19.0	MB	E	E
Berel / Kalos Tone / D. F.	E	120.00	Completa	19.0	E	E	E
Color Place / Premium / Guadalajara	E	159.00	Completa	42.0	E	E	E
Monterrey	MB	159.00	Completa	39.0	MB	E	MB
Comex / Vinimex / Monterrey	E	267.00	Completa	25.0	E	E	E
D. F.	MB	240.00	Completa	17.0	MB	E	E
Guadalajara	B	266.00	Completa	21.0	MB	E	B
Doal / Rolux 521 / Monterrey	E	99.00	Completa	42.0	E	E	E
Guadalajara	MB	113.00	Completa	38.0	E	MB	E
Optimus / Vineco Express / D. F.	E	241.00	Completa	22.0	E	E	E
Pinturas Acuario / Constelación / D. F.	E	150.00	Completa	37.0	E	E	E
Pinturas FMC / Golden Platinium / Guadalajara	E	110.00	Completa	43.0	E	E	E
Sherwin Williams / Kem-Tone / D. F.	E	241.00	Completa	17.0	E	E	E
Berel / Berelex / Monterrey	MB	161.00	Completa	57.0	MB	E	E
Guadalajara	B	225.00	No indica fecha de fabricación ni lote	35.0	B	E	B
Comex / Real Flex / D. F.	MB	182.00	Completa	15.0	MB	E	E
Doal / Royal Mate 7021 / Monterrey	MB	124.00	Completa	23.0	MB	E	E
Dutch Boy / Professional / D. F.	MB	101.00	Completa	44.0	E	MB	E
Dutch Boy / New Look / D. F.	MB	213.00	No indica tipo de resina	19.0	MB	E	E
Ici / Dulux / D. F.	MB	209.00	No indica fecha de fabricación	16.0	MB	E	E
Meridian / Prestige / D. F.	MB	209.00	Completa	16.0	MB	E	B
Multitono / Color System II / Monterrey	MB	165.00	Completa	29.0	E	E	B
Napko / Val / Monterrey	MB	113.00	Completa	42.0	MB	E	E
Osel / Oro / Monterrey	MB	240.00	Completa	31.0	E	E	B
Osel / Plata / D. F.	MB	250.00	No indica fecha de fabricación	16.0	E	E	E
Pinturas FMC / Platinium / Guadalajara	MB	122.00	Completa	37.0	MB	E	E
Promex / Kadex / Monterrey	MB	150.00	No indica fecha de fabricación ni lote	36.0	E	E	E
Sherwin Williams / Evolución / D. F.	MB	189.00	Completa	21.0	MB	E	E
Casther / Niva / Guadalajara	B	83.00	No indica fecha de fabricación ni lote	33.0	MB	E	B
Casther / Tonal / Guadalajara	B	101.00	No indica fecha de fabricación ni lote	27.0	MB	E	B
Ici / Máxima / D. F.	B	158.00	No indica fecha de fabricación	17.0	E	MB	E
Meridian / Elegance / Monterrey	B	111.00	No indica fecha de fabricación ni lote	46.0	MB	E	MB

Pinturas látex (vinílicas y vinilacrílicas) (*continuación...*)

Marca / Línea / Ciudad de muestreo	Evaluación global de calidad	Precio por galón ($)	Información al consumidor	Tiempo de secado al tacto (min)	Poder cubriente	Resistencia al lavado	Resistencia a la intemperie
Optimus / Vinlac / D. F.	B	182.00	Completa	40.0	E	MB	MB
Prisa / Poliprisa / Guadalajara	B	228.00	No indica fecha de fabricación	18.0	R	E	E
Fester / Festerblanc / D. F.	R	319.00	No indica fecha de fabricación	20.0	R	B	E
Meridian / Paradise / D. F.	R	125.00	Completa	20.0	MB	MB	MB
Prisa / Maxi / Guadalajara	R	90.00	No indica fecha de fabricación	15.0	R	MB	B
Básicos / Base agua / D.F. º	D	22.00	No indica tipo de resina	16.0	D	D	D
Diamont Basic / Blanco 8901 / D. F.	D	86.00	Completa	42.0	R	D	E
Fantastic / Blanco 8800 / D.F. º	D	22.00	No indica fecha de fabricación ni lote	18.0	D	D	D
Linda Vista / Vinílica Mate / D. F. º	D	44.00	No indica fecha de fabricación ni tipo de resina	24.0	D	D	MB
Pinturas Acuario / ITP Classic / D. F.	D	91.00	Completa	22.0	E	D	B
Sisco / Magistral / Guadalajara	D	96.00	No indica fecha de fabricación ni lote	45.0	B	D	B
Soriana / Blanco 450 / Monterrey	D	72.00	Completa	33.0	B	D	D
Titán / Blanco T 8800 / D.F. º	D	25.00	No indica fecha de fabricación ni lote	21.0	D	D	D
Vini-Home / Interior-Exterior / D. F.	D	145.00	No indica fecha de fabricación ni lote	22.0	B	D	B

º Estos productos se venden en cubeta de 18 litros.
Nota: El precio indicado corresponde a la presentación de 4 litros.

E = Excelente | **MB** = Muy bien | **B** = Bien | **R** = Regular | **D** = Deficiente



Recomendaciones de compra

Fotos Archivo

- Si usted planea pintar exteriores y espera durabilidad adecuada **mayor a tres años**, le recomendamos elegir pinturas con calificación excelente (E) o muy buena (MB) en resistencia al lavado y a la intemperie.

- Las pinturas calificadas como deficientes (D) en resistencia a la intemperie **no son aptas para uso en exteriores.** Si las quiere para interiores, prefiera las evaluadas por lo menos como buenas (B) en resistencia al lavado, de otra manera su vida útil será muy corta.

- Aunque la aplicación del producto es sencilla, es muy importante que el grosor final de la película de pintura sea el correcto. Si no cuenta con experiencia para pintar, le sugerimos consultar a un especialista.

- Si al abrir la pintura presenta grumos o natas que no se reintegran a la pintura fácilmente (después de agitarla) ¡devuélvala!, ya que éste es un indicio de un producto caduco o defectuoso.

- Revise en la etiqueta la fecha de elaboración y prefiera aquellas pinturas con antigüedad menor de 18 meses.

- Las tapas de los botes o cubetas de pintura nueva no deben presentar evidencia de haber sido abiertas con anterioridad.

Recomendaciones de uso

- El desempeño y durabilidad de una pintura depende en gran medida de su correcta aplicación y de una buena preparación de la superficie a pintar. Una buena preparación de la superficie implica resanar grietas y orificios, así como la aplicación de un sellador apropiado que evite que la pintura se absorba en el muro, dando así un mayor rendimiento y facilidad de aplicación.
- A las superficies nuevas, recién resanadas o muy alcalinas, se recomienda neutralizarlas con una solución al 10% de ácido muriático comercial y lavar la superficie con agua abundante. Se deja secar y se aplica sellador apropiado.
- Es importante no rebajar la pintura más de lo recomendado en la etiqueta, porque cubre menos y es más difícil de aplicar.
- Nunca aplique una pintura de buena calidad sobre una de mala, ya que no tendrá una buena adherencia y se desprenderá con facilidad. En cualquier caso raspe la superficie perfectamente antes de aplicar pintura nueva.
- Lea con cuidado las instrucciones de aplicación.

Foto José Rodríguez

Tome en cuenta que…

- Aunque la Norma Mexicana de pinturas NMX-C-423-ONNCCE-2003 clasifica las calidades de pinturas de la A (para las de mayor calidad) a la E, y establece las características que deben cumplir para ostentar esta clasificación, sólo la marca Pinturas FMC en sus líneas Golden Platinium y Platinium se autoclasifica conforme a dicha norma; ninguna de las otras ofrece información real sobre su calidad, de ahí que el consumidor no cuente con información adecuada para hacer su elección.

- Algunos productos declaran diversos periodos de vida útil (de 3 hasta 10 años), sin embargo ninguno de sus fabricantes presentó estudios que técnicamente sustenten tal información. Ejemplos son Meridian Paradise y Acuario ITP Classic, que indican 3 años; Meridian Elegante, que ofrece 5 años; y Meridian Prestige, Color Place Premium y Osel Oro, que presumen hasta 10 años de durabilidad.

Foto José Rodríguez

- En la información comercial que presentan estos productos usted encontrará denominaciones como "pintura vinílica" o "pintura vinilacrílica"; estas denominaciones dependen del tipo y/o cantidad de resinas sintéticas que intervienen en la formulación del producto. En las tiendas probablemente le ofrecerán las vinilacrílicas como las de mejor desempeño para uso en exteriores; sin embargo, en el presente estudio –en el que todas las pinturas fueron sometidas a las mismas pruebas–, encontramos pinturas vinílicas con mejor desempeño en exteriores que algunas vinilacrílicas.

Foto José Rodríguez

- Cuanto mayor poder cubriente tenga una pintura, menor cantidad requerirá para pintar adecuadamente una superficie, lo que se refleja en menor trabajo y quizá menor costo.

- Aunque las tablas incluyen información sobre el tiempo de secado al tacto para que usted pueda estimar el tiempo mínimo de espera entre cada mano de pintura, esta información no afectó la evaluación global de la calidad de los productos.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse a Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5549-9102 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx

Pinturas látex, en resumen

Desde excelentes a reprobadas, con calidades dispares incluso tratándose de la misma marca y línea, sin relación precio-calidad, que prometen un periodo de vida útil que quién sabe si sea verdad, con falta de información al consumidor y sin las autoclasificaciones que establece la Norma Mexicana… ¡Uf! Las latas de pintura son una verdadera lata para el consumidor.

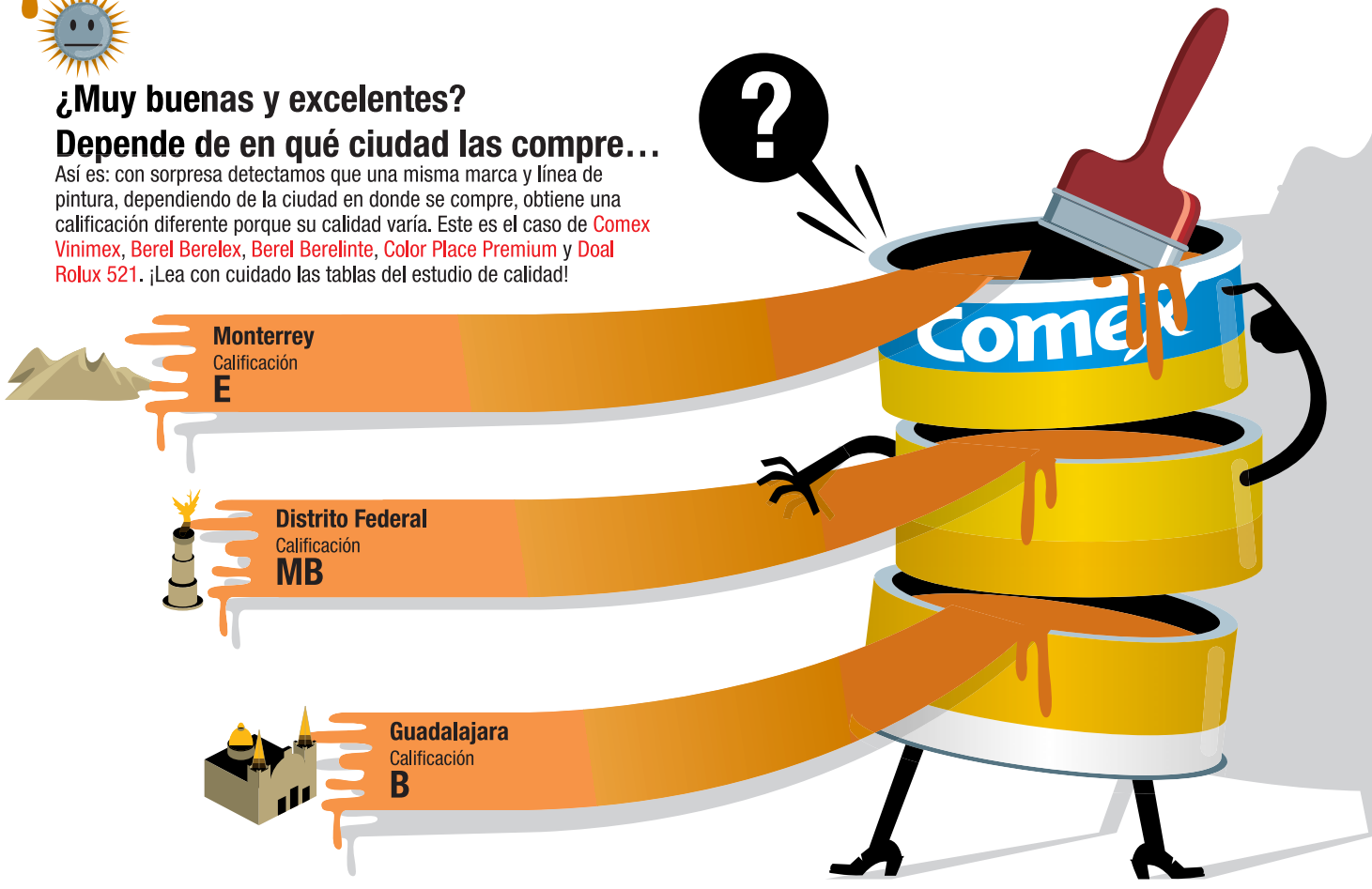
Y las peores son…

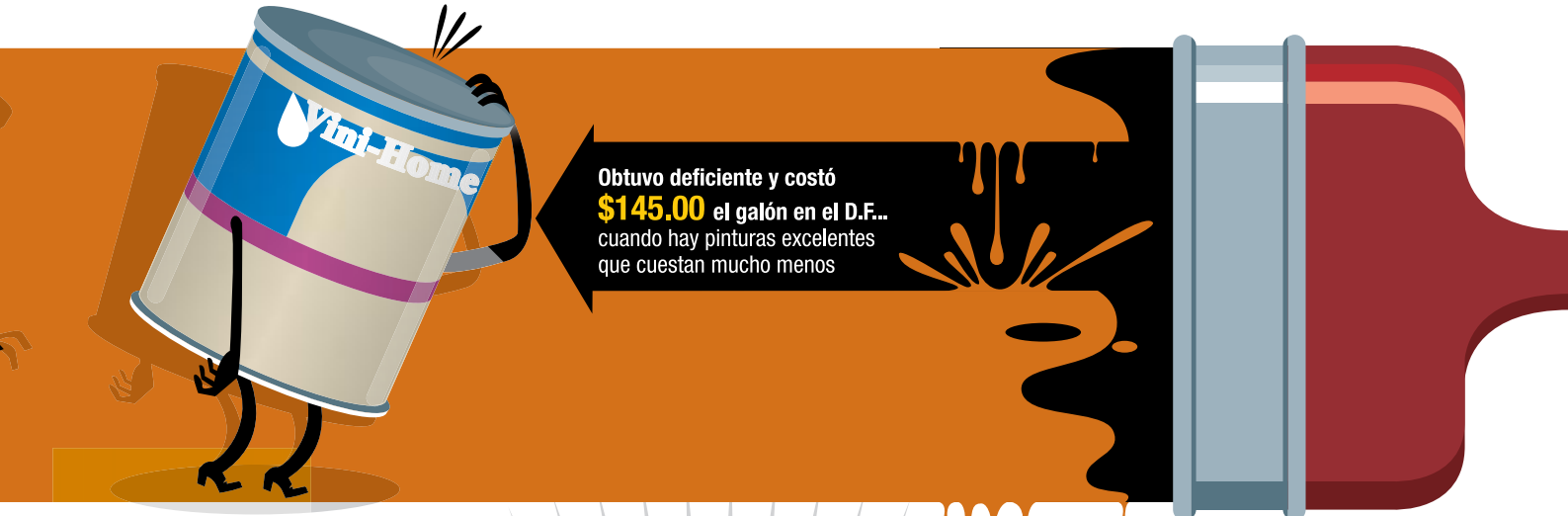
Tres productos apenas sacan regular y nueve de plano no pasan las pruebas, por lo que son calificados como deficientes... No conforme con pertenecer a este cuadro de deshonor, la marca Fester de la línea Festerblanc, que obtuvo regular, fue con mucho el producto más caro de todos los analizados al haber sido adquirido en el Distrito Federal por $319.00 el galón. Por su parte, mientras hay pinturas muy buenas o excelentes, como la Doal línea Rolux 521 que en Monterrey nos costó $99.00 pesos, la Vini-Home línea Interior-Exterior, que obtuvo deficiente, costó $145.00 en el Distrito Federal.

Obtuvo regular y es la más cara de todas: **$319.00** el galón en el D.F.

¿Muy buenas y excelentes? Depende de en qué ciudad las compre…

Así es: con sorpresa detectamos que una misma marca y línea de pintura, dependiendo de la ciudad en donde se compre, obtiene una calificación diferente porque su calidad varía. Este es el caso de Comex Vinimex, Berel Berelex, Berel Berelinte, Color Place Premium y Doal Rolux 521. ¡Lea con cuidado las tablas del estudio de calidad!





Obtuvo deficiente y costó $145.00 el galón en el D.F... cuando hay pinturas excelentes que cuestan mucho menos

Y la ganadora es…

Definitivamente, la más recomendable es la **Doal Rolux 521**, porque obtuvo calificación excelente al igual que otras nueve marcas, sólo que la adquirimos en Monterrey por $99.00, mientras que en esa misma ciudad la Comex Vinimex costó $267.00… ¡casi el triple!

Infografía Oldemar

Mantequillas y margarinas (¡no todas lo son!)

Como aderezo en el pan o como ingrediente en la elaboración de múltiples alimentos, la mantequilla y la margarina son productos de consumo frecuente. Sin embargo, hay productos que se ostentan como mantequilla o margarina, sin serlo. Lo invitamos a conocerlos.

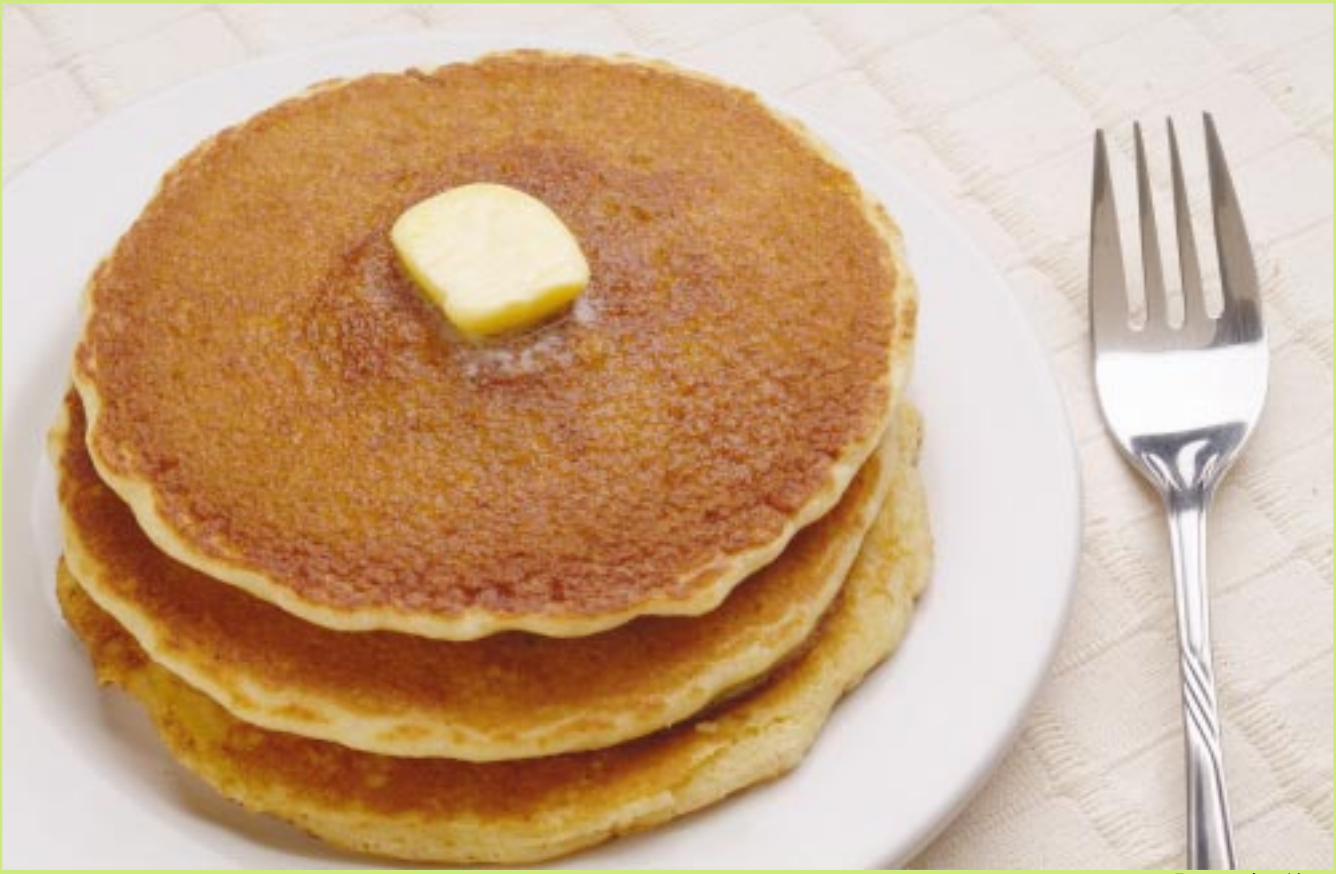
La mantequilla se elabora a partir de la crema de la leche, de la que se elimina agua hasta alcanzar una masa homogénea que, de acuerdo con la normatividad, debe tener un contenido mínimo de 80% de grasa y un máximo de 16% de agua. Su valor nutritivo y demás características son las de la leche de la que procede.

Por su parte, las margarinas deben contener 80% de grasas que pueden ser vegetales o animales (lácteas o no). Para obtener la consistencia y aspecto similar a la mantequilla, se agregan emulsificantes, espesantes, conservadores y colorantes. A menos que sean para uso industrial –panificación por ejemplo–, las margarinas deben contener vitamina A.

Por su elevado contenido graso, la mantequilla y la margarina son alimentos de gran aporte calórico. En el caso de la mantequilla, su contenido de grasas animales la hace difícil de asimilar, además de que contribuye de manera importante a la cantidad de colesterol en la sangre (vea el recuadro correspondiente). En el caso de la margarina, a mayor contenido de grasas vegetales en lugar de animales, menor es su aporte de colesterol.

En este estudio se incluyeron mantequillas y margarinas, con o sin sal, de muy diversas texturas –desde las clásicas para untar hasta las cremosas. Cabe resaltar que algunas de las marcas analizadas usan indebidamente la denominación de mantequilla o margarina, dado que su contenido de grasa es mucho menor al que están obligadas (lo reemplazan con agua).

Foto José Rodríguez



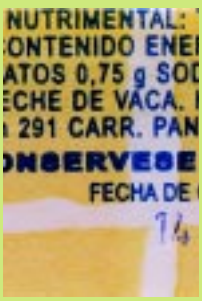
Fotos José Rodríguez

El estudio

El presente estudio evalúa 23 mantequillas y 26 margarinas adquiridas en diversos puntos de venta en el Distrito Federal, aunque la gran mayoría se comercializa a nivel nacional. Al adquirirlas se verificó que estuvieran refrigeradas y dentro de su fecha de caducidad. Cada producto se sometió a las pruebas que a continuación se indican:

Información al consumidor

La información en la etiqueta de los productos debe ostentar denominación, marca, nombre, domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto. Se verificó que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.



Cumplimiento de las características de su denominación

En cada mantequilla y margarina se midió el contenido de agua y sal. Se verificó que las cantidades de sólidos no grasos provenientes de leche (suero), así como los contenidos y tipo de grasa estuvieran dentro de lo que marca la normatividad para cada denominación; los dos últimos parámetros resultan fundamentales para evaluar estos productos, ya que son determinantes en su precio.

Calidad sanitaria

Como otros alimentos, la mantequilla y la margarina pueden ser contaminadas con diversos microorganismos si no se manejan con cuidado. En todos los casos se verificó que no presentaran gérmenes que representen riesgos a la salud, ni otros microorganismos causantes de deterioro del producto. Se midió también la acidez para evaluar el grado de deterioro en cada caso.

Ficha técnica

Periodo de estudio: 11 de octubre a 4 de noviembre de 2005
Periodo de muestreo: 11 de octubre a 3 de noviembre de 2005
Productos analizados: 49
Pruebas realizadas: 3,040

Normatividad

NOM-185-SSA1-2002. Productos y servicios. Mantequilla, cremas, producto lácteo condensado azucarado, productos lácteos fermentados y acidificados, dulces a base de leche. Especificaciones sanitarias.
NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasado.
NMX-F-010-1982. Alimentos para humanos. Mantequilla de leche o crema pasteurizada.
NMX-F-016-S-1979. Margarina para mesa.
Reglamento de control sanitario de productos y servicios.

Fotos José Rodríguez

Mantequillas con sal

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Características para ser mantequilla	Calidad sanitaria	Precio por 100 g de producto	Evaluación
Chedraui / Mantequilla con sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 4.90	E
Aurrerá / Mantequilla pasteurizada con sal fina para mesa / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 5.10	E
Gloria / Mantequilla pura de vaca pasteurizada con sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 6.10	E
Fern Anchor / Mantequilla con sal / Nueva Zelanda / 227 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 7.40	E
Lurpak / Mantequilla danesa con sal / Dinamarca / 200 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 10.00	E
Wood Dunn / Mantequilla cremosa / Nueva Zelanda / 454 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 10.80	E
President / Mantequilla ligeramente salada / Francia / 200 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 13.50	E
Great Value / Mantequilla pasteurizada con sal / México / 90 g	Ostenta conservadores y saborizantes artificiales que una mantequilla no debe tener	Cumple	Cumple	$ 5.10	MB

Producto que se ostenta como mantequilla pero no cumple con las características para serlo

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Precio por 100 g de producto
LALA Light / Mantequilla untable / Bélgica / 227 g	Contiene 43.1% menos grasa y presenta almidón y conservadores, que una mantequilla no debe tener	$ 7.40

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Mantequillas sin sal

Marca / Denominación / País de origen /	Información al consumidor	Características para ser mantequilla	Calidad sanitaria	Precio por 100 g de producto	Evaluación
Chipilo / Mantequilla sin sal /México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 4.80	E
Chedraui / Mantequilla sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 4.90	E
Aurrerá / Mantequilla pasteurizada sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 5.10	E
Alpura / Mantequilla pura de vaca sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 5.30	E
Gloria / Mantequilla pura de vaca pasteurizada sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 6.10	E
Gourmet Gloria / Mantequilla pura de vaca sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 6.95	E
Fern Anchor / Mantequilla sin sal / Nueva Zelanda / 227 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 7.40	E
Lurpak / Mantequilla danesa sin sal / Dinamarca / 200 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 8.25	E
President / Mantequilla sin sal / Francia / 200 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 16.50	E
Gigante / Mantequilla sin sal pasteurizada / México / 90 g	Ostenta conservadores y saborizantes artificiales que una mantequilla no debe tener	Cumple	Cumple	$ 4.55	MB
Great Value / Mantequilla pasteurizada sin sal / México / 90 g	Ostenta conservadores y saborizantes artificiales que una mantequilla no debe tener	Cumple	Cumple	$ 5.10	MB
LALA / Mantequilla untable / Bélgica / 227 g	Una muestra tiene 5.9% menos del contenido neto declarado	Cumple	Cumple	$ 7.00	MB
Esmeralda / Mantequilla sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Dos muestras presentan indicadores de mal manejo sanitario	$ 3.80	R
Aguascalientes / Mantequilla pasteurizada sin sal / México / 220 y 90 g	Completa	Cumple	Tres muestras presentan indicadores de mal manejo sanitario	$ 5.50	R

Productos que se denominan margarina con sal pero no cumplen con las características para serlo

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Características para ser margarina	Precio por 100 g de producto
Watt´s / Margarina / Chile / 450g	Tiene 3.6% menos grasa de la que debe tener	$ 3.55
Rocío Danés / Margarina para panadería y repostería / México / 1 kg	Tiene 4.9% menos grasa de la que debe tener	$ 1.20
Rocío Feite / Margarina panadería y repostería / México / 1 kg	Tiene 10.5% menos grasa de la que debe tener	$ 1.20
Primavera cocina / Margarina pasteurizada con sal / México / 360 g	Tiene 15.4% menos grasa de la que debe tener	$ 3.95
I can´t Believe it´s not Butter! / Margarina pasteurizada con sal / México / 454 g	Tiene 20.4% menos grasa de la que debe tener	$ 6.60
Primavera Chantilly / Margarina pasteurizada con sal / México / 400 g	Tiene 23.6% menos grasa de la que debe tener	$ 4.35
Primavera Light / Margarina pasteurizada reducida en grasa con sal / México / 400 g	Tiene 24% menos grasa de la que debe tener	$ 4.20

Margarinas con sal

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Características para ser margarina	Calidad sanitaria	Precio por 100 g de producto	Evaluación
Aurrerá / Margarina pasteurizada con sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 2.70	E
Great Value / Margarina con sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 3.10	E
Chedraui / Margarina con sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 3.25	E
Gigante / Margarina con sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 3.45	E
Aurrerá / Margarina para untar con sal / México / 400 g	Una muestra tiene 7.2% menos del contenido neto declarado	Cumple	Cumple	$ 3.15	MB

Margarinas sin sal

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Información al consumidor	Características para ser margarina	Calidad sanitaria	Precio por 100 g de producto	Evaluación
CM / Margarina sin sal / México / 225 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 2.45	E
Aurrerá / Margarina pasteurizada sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 2.70	E
Aurrerá / Margarina para untar sin sal / México / 400 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 3.15	E
Asturias / Margarina sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 3.25	E
Chedraui / Margarina sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 3.25	E
Great Value / Margarina sin sal / México / 90 y 400 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 3.25	E
Gigante / Margarina sin sal / México / 90 g	Completa	Cumple	Cumple	$ 3.45	E

Productos que se denominan margarina sin sal pero no cumplen con las características para serlo

Marca / Denominación / País de origen / Presentación	Características para ser margarina	Precio por 100 g de producto
Untarella / Margarina / México / 1 kg	Tiene 3.6% menos grasa de la que debe tener	$ 1.70
Adresso / Margarina para panadería y repostería / México / 1 kg	Tiene 6.7% menos grasa de la que debe tener	$ 1.25
Iberia / Margarina pasteurizada sin sal / México / 90 g	Tiene 13.5% menos grasa de la que debe tener	$ 4.10
Primavera Cocina / Margarina pasteurizada sin sal / México / 360 g	Tiene 15.6% menos grasa de la que debe tener	$ 4.20
Primavera Light / Margarina pasteurizada reducida en grasa sin sal / México / 400 g	Tiene 21% menos grasa de la que debe tener	$ 4.35
Primavera Chantilly / Margarina pasteurizada sin sal / México / 190 g	Tiene 23.1% menos grasa de la que debe tener	$ 4.65
Becel / Margarina pasteurizada / México / 400 y 190 g	Tiene 23.3% menos grasa de la que debe tener	$ 5.50

E = Excelente | MB = Muy bien | B = Bien | R = Regular

Recomendaciones de compra y uso

Fotos Archivo

◗ **Antes de adquirir estos productos verifique la fecha de caducidad.** Asegúrese de que los envases se encuentren bien cerrados y en perfectas condiciones, de manera que el producto esté protegido de la exposición a la luz, y a la absorción de olores extraños.

◗ Debido a su delicado sabor y aroma, **la mantequilla y la margarina son muy sensibles a absorber los sabores más fuertes de otros alimentos**. Consérvelas en su envase o envoltura.

◗ **Tenga en cuenta que las margarinas pueden contener grasas animales**; es importante que lea la etiqueta antes de adquirirlas.

◗ Para las personas que necesitan restringir su consumo de colesterol, es necesario decir que **las mantequillas contienen grasa de leche, y que las margarinas también pueden contener grasas animales**. Revise los ingredientes indicados en la etiqueta.

◗ Por su alto contenido de grasa, la mantequilla y la margarina tienden a enranciarse, de manera que las temperaturas altas, la luz y el aire favorecen el problema. **Manténgalas en refrigeración**.

◗ La mantequilla y margarina **se pueden congelar** para conservarlas por más tiempo.

◗ Para que estos productos puedan untarse bien, **retire del refrigerador la cantidad que va usar 10 a 15 minutos antes**.

Contenido de colesterol de diversos alimentos

Foto Archivo

Producto	mg por 100 g de producto
Queso fresco de vaca	105
Camarón cocido	147
Mantequilla	219
Hígado de pollo	300
Hígado de res	354
Huevo entero fresco	548

Datos obtenidos de M. Muñoz de Chávez y J. A. Ledesma Solano, *Valor nutritivo de los alimentos*, McGraw-Hill, México, 2002

¡Tache!

◗ 15 productos no son mantequilla ni margarina, ¡consulte la infografía!

◗ Las mantequillas sin sal marcas **Esmeralda y Aguascalientes presentaron indicadores de mal manejo sanitario,** aunque no contenían microorganismos patógenos.

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse a Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5549-0179 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio en internet, www.profeco.gob.mx

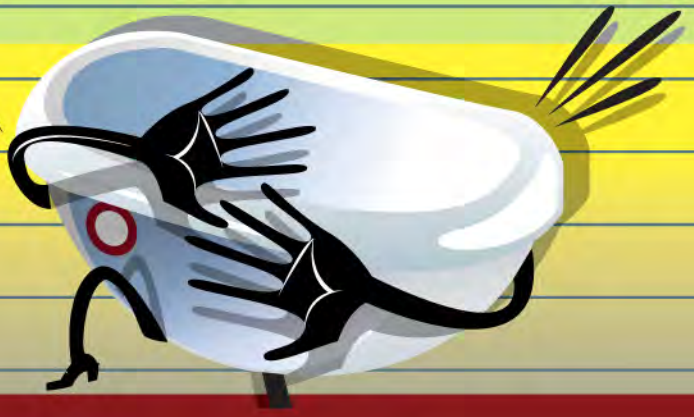
Mantequillas y margarinas, en resumen

De los 49 productos analizados, 15 se ostentan como mantequilla o margarina y no lo son. Identifíquelos.

Falsa mantequilla

La marca LALA Ligth se denomina mantequilla, sin serlo, ya que tiene 43% menos grasa de leche y más agua de la que marca la normatividad.

70
60
50%
40%
30%
20%
10%
0%



Falsas margarinas

Las marcas Adresso, Becel, Iberia, I Can´t Believe it´s not Butter!, Primavera Chantilly sin sal y con sal, Primavera Cocina sin sal y con sal, Primavera Light sin sal y con sal, Rocío Danés, Rocío Feite, Untarella y Watt's se denominan margarinas, sin serlo, ya que contienen menos grasa y más agua de la que debieran tener.

Pareciera que los productos LALA Light y Primavera Light usan ese adjetivo, "light", como una forma de justificar su menor contenido de grasa. Al respecto, como acabamos de ver, eso no es una cualidad tratándose de productos que deben tener, por norma, cierta cantidad de grasa. Si usted decide consumirlos de cualquier forma, tenga en cuenta que hay otros que tampoco son mantequilla ni margarina y contienen incluso menos grasa.

Infografía Oidemar

Una caja de sorpresas sin fin...

Internet

El ciberespacio es una fuente casi inagotable de opciones lúdicas, informativas y educativas para sus casi mil millones de usuarios. A continuación, le presentamos tres de ellas que tal vez usted todavía no conozca.

Por Walter Jasso Anderson

Dígalo en línea

Se pusieron de moda súbitamente y ya forman parte del vocabulario indispensable de internet: los weblogs, mejor conocidos como blogs o bitácoras por su nombre en español, son sitios web que recopilan, de forma cronológica, textos y/o artículos de uno o varios autores con alguna temática particular, en los que el documento más reciente aparece primero. Los blogs usualmente están escritos con un estilo informal, y ha sido tal su aceptación y crecimiento, que se habla de la "blogósfera" como un submundo del ciberespacio.

El término weblog lo acuñó el escritor estadunidense Jorn Barger en 1997, describiéndolo como el proceso de "escribir en la red" (en inglés, *logging the web*). Por su parte, Daniel Estrada, periodista de *Sputnik*, revista mexicana especializada en internet y tecnología, define al blog como "un espacio donde podemos expresar cualquier punto de vista, ejercer la crítica, dar a conocer noticias o reseñas de algún tema en específico, o bien, simplemente decir lo que queramos"; de esta manera, hay blogs sobre deportes, música, cine, literatura, política, videojuegos, tecnología, sexo, experiencias personales… y un largo etcétera.

Estas bitácoras se usan con mucha frecuencia como un diario en línea para relatar acontecimientos y opiniones individuales; su manejo es similar al de una página web personal, con la diferencia de que un blog suele actualizarse a diario y es más sencillo de usar, de tal suerte que cualquier persona puede generar el suyo propio o revisar los de otros internautas sin costo alguno, pues prácticamente todos los sitios dedicados a las bitácoras son gratuitos.

Existen varias herramientas de mantenimiento para los blogs que permiten administrarlos sin necesidad de tener conocimientos técnicos superiores, y de esta manera es posible coordinar, borrar o reescribir los artículos y moderar los comentarios de los usuarios de una forma casi tan sencilla como escribir un correo electrónico.

Es importante señalar que los blogs permiten una gran interactividad, sobre todo

en comparación con los sitios web tradicionales, y dado que se actualizan frecuentemente y los visitantes pueden responder a los mensajes existentes, suelen funcionar también como un medio para que personas con gustos afines se conozcan.

Pero quizá uno de los factores que más han contribuido a la "blogmanía" sea el hecho de que las bitácoras abren la posibilidad de que cualquier persona pueda decir lo que sea cuando quiera, y mientras que las páginas web de noticias o los periódicos digitales suelen estar a cargo de profesionales, y siguen políticas que exigen ciertas limitaciones a los contenidos, en palabras de Daniel Estrada, los blogs "democratizan la información, pues en ellos todos podemos externarla, publicarla y acceder a ella en cuestión de minutos, no hay ninguna censura".

Algunos de los múltiples sitios en inglés que ofrecen blogs de usuarios para su lectura, así como herramientas para crear nuevos, son: www.blogger.com y www.blogjet.com (aunque los blogs pueden redactarse en cualquier idioma).

En español puede acceder a: www.tremendo.com/bitácora/, www.blogalaxia.com, www.barrapunto.com/journal.pl?op=top y www.blogs.com.mx

Variantes de los blogs

En los últimos años, han surgido diversos tipos de bitácoras con características particulares:

- **Fotolog**

Bitácora de fotografías en la que, a diferencia de un álbum en línea, se publican pocas fotos diarias, generalmente una sola. Lo más importante de estos sitios es la fecha de publicación, más que la fecha en la que la foto fue tomada. Un conjunto de fotos sin fecha es simplemente una galería.

- **Vlog (videoblog)**

Es un sitio que cuenta con videos, ordenados cronológicamente, que son publicados por uno o más autores. El creador del sitio puede autorizar a otros usuarios a añadir comentarios u otros videos dentro del blog.

- **Audioblog**

Contiene archivos de audio en diferentes formatos (los más usuales son MP3 y WAV), publicados regularmente por uno o más autores.

- **Moblog**

Ofrece opciones similares a las del blog pero por medio de equipos móviles, como teléfonos celulares y PDAs (agendas electrónicas), lo que permite que desde cualquier lugar se pueda actualizar el contenido, incluyendo fotografías.

Mascotas “de a mentis”

La computadora es su hogar, pueden jugar las 24 horas del día, no tienen olores desagradables ni dejan sus “gracias” en la alfombra recién lavada. Eso sí: no se pueden acariciar... y tampoco están vivas. Las mascotas virtuales –técnicamente, se pueden definir como sencillos programas computacionales realizados por ingenieros en sistemas y expertos en programación– que se “bajan” de internet, son representativas de esta época, en la que casi cualquier cosa se encuentra a dos clicks de distancia, incluyendo la posibilidad de tener algo que nos haga compañía, aunque ésta sea virtual.

Todo comenzó en 1995, cuando Bandai, compañía japonesa fabricante de juguetes, lanzó al mercado la primer mascota virtual, llamada Tamagochi, artefacto portátil que se debía “cuidar y alimentar” de manera virtual todos los días, pues en caso contrario, ese compañero tecnológico podía “morir”.

Diez años después, internet es la mayor fuente de este tipo de mascotas, creadas para convertirse en una especie de amigo y brindarle entretenimiento a su dueño durante el tiempo que pasa frente al monitor.

En general, las cibermascotas pueden costar entre 5 y 20 dólares (o sea, entre 55 y 220 pesos, aproximadamente) que se pagan una sola vez, tras lo cual es posible descargarlas, aunque también existen versiones gratuitas; siguen las mismas reglas que el Tamagochi, es decir, hay que jugar con ellas, alimentarlas, regañarlas y bañarlas,

Mascotas con "mucho colmillo"

Se ven muy inocentes y agradables, aunque su propósito final no es nada ingenuo. Nos referimos a **Neopets**, la nueva moda que está causando revuelo en línea; todo el que desee una de estas mascotas virtuales –pero especialmente niños y adolescentes–, puede adoptarla de manera gratuita en la página **www.neopets.com**. En este entorno, los usuarios son receptores de la “publicidad de la inmersión” (*inmerse advertising*), es decir, los “padres” de los cibercompañeros, que casi siempre son menores, pasan horas jugando con ellos en escenarios artificiales donde pueden consumir todo tipo de productos de marcas reales, como McDonalds y Nestlé, entre otros.

obviamente todo esto desde el propio ambiente de la computadora, utilizando teclado y ratón.

Hay todo tipo de especies, desde peces saltarines hasta tiernos perros y gatos, pasando por hámsters y plantas. También es posible adquirir algún personaje famoso de las caricaturas de televisión y cine.

Daniel Estrada opina que estos singulares compañeros son un buen recurso de esparcimiento para quienes dedican la mayor parte de su tiempo al trabajo y no pueden tener un animalito real. Eso sí, una cibermascota también exige atención, pues si su dueño no le hace caso durante determinado periodo, la próxima vez que éste quiera jugar, el amigo virtual lo rechazará, y puede mostrarse triste o molesto con él.

@ Sitios para adquirir cibermascotas: www.neopets.com, www.adoptme.com, www.virtualpet.com/vp/, www.softonic.com/seccion/389/Mascotas_virtuales

Fotoarte David Espinoza

De acuerdo con expertos consultados al respecto por la revista especializada de origen estadunidense *Wired*, esta es la manera más efectiva de fomentar la lealtad de los consumidores desde muy pequeña edad. Y no andan tan perdidos, Neopets ya es el segundo sitio en la web donde los usuarios pasan más tiempo navegando: un promedio de 6 horas 15 minutos al mes, por encima de las páginas de Yahoo!, Microsoft y America On Line. Actualmente, Neopets funciona en diez idiomas y tiene 70 millones de propietarios de mascotas, lo que lo hace el sitio más importante en su género.

Fuentes www.wired.com/wired/archive/13.12/neopets.html • www.neopets.com

Foto Archivo

La Tierra cabe en un monitor

Las Pirámides de Egipto, la Gran Muralla China, el estadio brasileño de futbol Maracaná, la Quinta Avenida de Nueva York, el Río Nilo… y el edificio donde usted vive. Ahora es posible traer las imágenes de todos estos lugares al monitor de su computadora.

El sitio www.earth.google.com, perteneciente a la compañía estadunidense de internet Google, ofrece una herramienta descargable que permite a los usuarios acceder a fotografías panorámicas de tipo digital y en tercera dimensión de casi cualquier punto sobre el planeta Tierra, las cuales fueron tomadas desde un satélite espacial a lo largo de los últimos tres años. Además, es factible buscar lugares específicos como estadios, tiendas, parques, cerros, bosques, etcétera.

El propósito inicial de este servicio, en palabras de Daniel Estrada, consiste en que "todo el mundo conozca todo el mundo, que cualquier persona pueda ver algún sitio que le interese, ya sea en un pequeño pueblo, ya sea en una megalópolis".

Las fotos brindan una visión aérea y se pueden hacer acercamientos y alejamientos de los lugares hasta cierto punto, pues la resolución de las fotografías no es detallada para proteger la privacidad de personas, empresas e instituciones. Por esta misma razón, es imposible ver gente, y las imágenes no son en tiempo real; sin embargo, se actualizan dos veces al mes, en promedio, y si ocurre algún desastre natural de importancia, como un huracán o un terremoto, Earth Google mostrará las secuelas de los daños en la región en que ocurrieron.

La versión básica de este programa es gratuita, aunque existen otras dos versiones con aplicaciones profesionales por las que se debe pagar una suscripción anual de 20 y 400 dólares cada una (es decir, entre 220 y 4 mil 400 pesos aproximadamente).

Uno de los usos de este servicio consiste en apoyar la elaboración de las tareas escolares de niños y jóvenes: "Antes comprábamos monografías en la papelería, pero hoy los estudiantes pueden ver los colores y las formas de los monumentos, edificios, municipios y ciudades de los que hablan sus maestros en la escuela, además de tener la posibilidad de apreciar las divisiones geográficas de cualquier parte del mundo", comenta Estrada.

Podría decirse que se trata de un ciberatlas mundial a gran escala; no obstante, tiene el inconveniente de que si la computadora no es muy rápida, las imágenes, al ser muy pesadas, se suceden con lentitud, por lo que esta herramienta es recomendable sobre todo para internautas que se conectan a la red mediante banda ancha.

Para no perderse: mapas en el celular

En Estados Unidos se encuentra disponible el servicio **"Google Local for Mobil"** ("Google local para celular"), que permite al usuario descargar en su **teléfono móvil** mapas detallados e imágenes satelitales con **direcciones** e **instrucciones** de rutas **para poder llegar** al sitio que se quiera; asimismo, incluye teléfonos y ubicaciones precisas de **negocios** y **lugares públicos**. Aunque esta herramienta **no tiene costo** para el consumidor, las compañías celulares cobran **tarifas** por el tiempo de **transferencia** de los archivos al celular. Hasta el momento, el servicio sólo opera en aquel país, aunque la empresa tiene planes de expandirlo a otros lugares.

Fuentes Entrevista con Daniel Estrada, periodista de la revista *Sputnik* • www.biblioteca.dgsca.unam.mx/cu/productos/boletines • www.elsiglodetorreon.com.mx/archivo/month/4/nID/26718 • www.es.wikipedia.org • www.blogger.com • www.earth.google.com

Foto Archivo

Pesque los mejores productos... con nuestra red

www.profeco.gob.mx

Lo que encontrará en nuestro sitio de Internet:

Información sobre precios de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, pescados, útiles escolares y, en temporada, juguetes, entre otros. Además:

- La Ley Federal de Protección al Consumidor
- Tecnologías Domésticas Profeco
- Información acerca de nuestros servicios de orientación, asesoría y atención a quejas
- Resultados de los estudios de calidad publicados en la *Revista del Consumidor*
- El programa de radio *El cuarto del consumo*
- Ubicación de nuestras oficinas en el país y mucho más...

Para que no lo pesquen distraído,
¡consulte nuestros servicios en línea!

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Antes de contratar

Foto archivo

Tarjetas de descuentos médicos

Por José Armando Aguilar

Membresías que ofrecen consultas médicas mucho más baratas, exámenes clínicos a mitad de precio y orientación médica las 24 horas del día. Suena muy bien, ¿no? Pues lo que parece ser una buena oportunidad (sobre todo para personas que padecen enfermedades crónicas) podría no serlo tanto si no se analiza a detalle.

Todavía hace un par de años, cuando la Secretaría de Salud publicó los últimos datos al respecto, se estimaba que más del 50% del gasto total en salud en México era privado y que la mayor parte de éste salía de los bolsillos de los usuarios. Es decir, los mexicanos sin seguridad social (ya sea porque no la tienen o no la utilizan) son un interesante nicho de mercado para los prestadores de servicios médicos privados.

Sin embargo, en contra de este sector actúan dos factores: la falta de una cultura preventiva y la escasez económica. Y es que la gran mayoría de los mexicanos no están dispuestos, por ejemplo, a contratar un seguro de gastos médicos cuando se tienen otras "prioridades"; así que acostumbran recurrir a la medicina correctiva, cuando el daño a la salud está hecho y es imposible de soslayar.

De esta necesidad por acceder a servicios médicos de calidad a bajos precios en el momento oportuno, surgen las tarjetas de descuentos médicos.

Foto archivo

Son membresías, no seguros

También conocidas como membresía de gastos médicos frecuentes, estas tarjetas surgen hace unos 15 años y en la actualidad existen alrededor de 30 opciones en el mercado. Pero, a pesar de estar de moda, muchos se preguntarán ¿qué son? Pues bien, se trata de empresas que, gracias a convenios con médicos, hospitales, laboratorios y otros proveedores de servicios relacionados con la salud, ofrecen descuentos a los consumidores que contratan sus servicios, vínculo que se da a través de una tarjeta.

Su funcionamiento, de manera general, es el siguiente:

1. El consumidor paga su membresía. El costo depende del tipo de plan y la compañía que elija: hay quienes ofrecen vigencias por uno, dos o hasta tres años, y los pagos pueden hacerse en una sola emisión o en mensualidades. Luego de consultar algunas opciones, podríamos decir, sólo como referencia, que el costo está entre $300 y $400 por persona (aunque hay planes familiares que disminuyen el precio).
2. El proveedor entrega un directorio con los nombres, direcciones y teléfonos (y sus respectivos descuentos) de todos los médicos y servicios a los que tiene acceso el beneficiario, además de una tarjeta que lo acredita como afiliado.
3. El usuario pacta una cita, vía telefónica, con el médico o clínica que necesita.
4. El paciente presenta su tarjeta de afiliado para que el médico le haga el descuento correspondiente.

Los descuentos varían de empresa a empresa, pero suelen ser bastante atractivos. Por ejemplo: hay quienes ofrecen una consulta con un médico especialista que normalmente cobra $800 por sólo $150, y estudios de laboratorio a mitad de precio.

Estas compañías de servicios médicos también incluyen:

- Asistencia médica telefónica (atienden dudas, emergencias, consultas a domicilio y dan recomendaciones preventivas las 24 horas al día, 365 días al año).
- Información general de las redes de servicios de salud disponibles en su localidad.
- Descuentos en los honorarios de cirugías: tanto en el pago a los cirujanos, como a los anestesiólogos y ayudantes.
- Descuentos en hospitales, ópticas y tiendas de equipo médico.
- Descuentos en estudios de laboratorio y gabinete.
- Servicios de ambulancia.

Así pues, estas membresías parecen ser una buena ayuda para las personas que con frecuencia requieren de análisis clínicos y visitas al doctor. Al respecto, platicamos con Rafael Morfín Maciel, vicepresidente adjunto de personas físicas de la Asociación Mexicana de Agentes de Seguros y Fianzas, A. C. (AMASFAC), quien comentó que estas tarjetas son una buena opción, pero hace un llamado a no confundirlas con los seguros de gastos médicos menores: "Si a la persona que contrató una membresía le da una enfermedad como el cáncer, va a tener que pagar todo su tratamiento, tal vez con un descuento, pero todo su tratamiento y todos los gastos subsecuentes". De este modo, quien contrata una tarjeta de descuentos médicos debe tener muy claro que en caso de una emergencia médica podría encontrarse con miles de pesos no cubiertos.

He aquí, entonces, la primera advertencia: desconfíe de quien le ofrezca este tipo de descuentos como un seguro, o que use términos como "póliza" o "primas".

Fotos Archivo

¿Calidad de descuento?

Ahora, algunos se preguntarán: ¿es posible que un médico, al que le voy a pagar una cuarta parte de lo que cobra, me brinde la misma atención que al resto de sus pacientes? Pedro Jaime Ochoa, director comercial de Médica Vrim, empresa pionera del ramo, responde: "Algunos doctores lo hacen por altruismo, otros porque definitivamente prefieren mantener un promedio fijo de clientela a tener su consultorio vacío. Además, el médico cuida mucho su imagen. Así pues, estamos hablando de que si un paciente se queja está la Conamed, el Comité Médico del IMSS... entonces el médico no puede

arriesgarse a dar un mal servicio".

Una empresa seria de este tipo debe contar con todo un sistema coordinador e integrador de servicios para verificar que el cuerpo médico que agremia sea de la mejor calidad, que ninguno de ellos enfrente problemas de malas prácticas médicas y que sus servicios adicionales brinden excelente atención a los usuarios. Para que el consumidor pueda tener certidumbre al respecto, se sugiere tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Revise toda la documentación escrita posible. No dependa de anuncios ni de promesas.
2. Analice si la tarjeta de descuento cubre los servicios que usted necesita. Puede suceder que una tarjeta le ofrezca inmejorables descuentos, pero que la gama de especialistas que usted necesita sea limitada.
3. Haga una estimación de cuánto dinero ahorraría sin la tarjeta y vea si realmente le conviene adquirirla.
4. Averigüe si los médicos especialistas que desea consultar están certificados o si ejercen en lugares de prestigio. Una empresa de confianza siempre le permitirá ver el directorio médico y de servicios que le ofrece antes de contratar.
5. Asegúrese de conocer la dirección (física y electrónica), teléfonos y cualquier otro dato que le permita establecer contacto con el prestador del servicio.
6. Lea la solicitud y contrato, debe tener un teléfono al que usted pueda llamar para corroborar la información e identificación del representante de la compañía.

Tenga en cuenta que cuando su especialista dé fin al convenio con la empresa, usted tendrá que elegir entre continuar con él (y pagar el precio normal de la consulta) o buscar otra opción en el directorio médico.

Cuidado con los charlatanes

En México no existe un organismo que regule y vigile la calidad de estas empresas, por lo que hay que tener mucho cuidado antes de contratar. El doctor Pedro Ochoa nos explica: "Es muy difícil pensar en un organismo que regule nuestra actividad, porque nosotros, como integradora, manejamos áreas químicas, especialistas, hospitales, ambulancias, etcétera; así que te encuentras con que sí hay organismos reguladores para cada área, por separado, pero una que integre todos los servicios, no la hay hasta el momento".

Foto Archivo

Por su parte, el actuario Rafael Morfín opina que"es muy importante que este producto esté más reglamentado, porque igual que hay empresas que están operando muy bien, hay otras que están hechas por auténticos charlatanes que no tienen ningún escrúpulo y sobre ellos hay una falta de control".

En Estados Unidos tampoco hay una reglamentación federal al respecto; sin embargo, empresas aseguradoras, departamentos estatales de seguros y organismos de protección al consumidor se han dado a la tarea de informar sobre indicios de posibles membresías fraudulentas, que bien pueden aplicar en nuestro país:

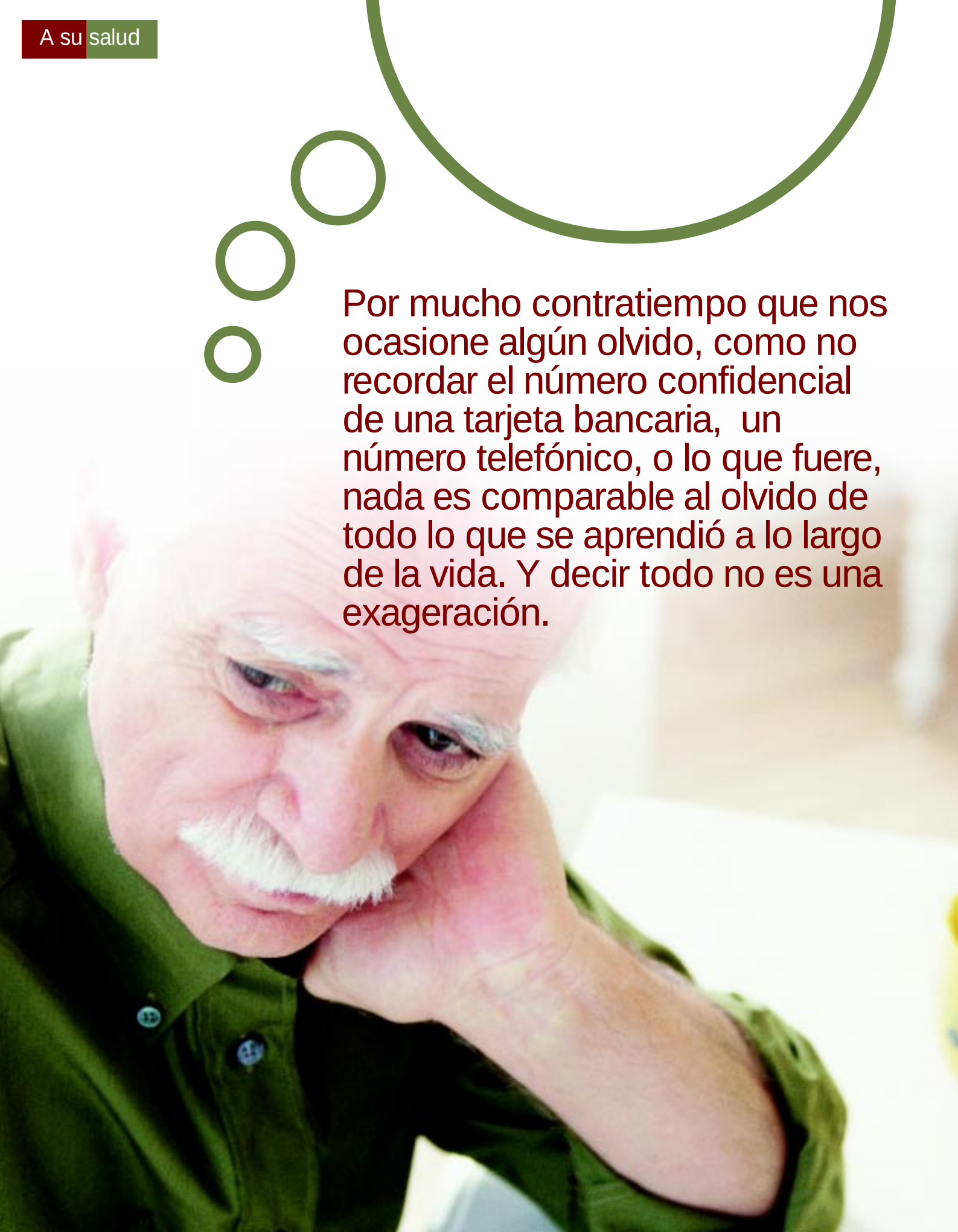
Dude cuando...

- Le ofrezcan planes de descuento vía fax, correo electrónico indeseado, *pop-ups* en los sitios de internet o mediante avisos pegados en postes y teléfonos públicos.
- La compañía declara que usted podrá ahorrar sumas poco creíbles. Si parece demasiado bueno para ser cierto, ¡es probable que no lo sea!
- La compañía o el agente no le permitan analizar el directorio de prestadores antes de comprar la tarjeta.
- El agente o representante no se identifica con una credencial con fotografía avalada por la empresa.
- La compañía tenga un estilo de comercialización urgente y bajo presión, con frases como "contrate ahora mismo" u "oferta por única vez".
- Insistan en obtener información de sus tarjetas de débito o crédito y presionen por un pago anticipado. Las tarjetas de descuento legítimas no tienen grandes cargos por solicitud o pagos anticipados.
- Le sugieran suspender su seguro médico. Los emisores serios de tarjetas de descuento jamás le recomendarán tal cosa.

Hasta el momento, en Profeco no se han recibido quejas o denuncias acerca de ninguna compañía, lo que no necesariamente significa que las que existen den un servicio correcto al consumidor. Si usted tiene algún problema con los servicios que le brinda una tarjeta o membresía de descuentos médicos, no dude en acudir a la oficina de Profeco más cercana a su domicilio o llame al Teléfono del Consumidor: 01-800-468-8722 larga distancia sin costo desde cualquier punto del país.

Fuente Entrevista con el actuario Rafael Morfín Maciel, vicepresidente adjunto de personas físicas de la Asociación Mexicana de Agentes de Seguros y Finanzas, A. C. (AMASFAC) y con el doctor Pedro Jaime Ochoa, director comercial de Médica Vrim • Informe *Salud: México 2003*, Secretaría de Salud • Sondeo vía telefónica y a través de páginas en internet de algunos proveedores.

Por mucho contratiempo que nos ocasione algún olvido, como no recordar el número confidencial de una tarjeta bancaria, un número telefónico, o lo que fuere, nada es comparable al olvido de todo lo que se aprendió a lo largo de la vida. Y decir todo no es una exageración.



Alzheimer

Por Alejandra Sánchez Plascencia

En 1907, el médico alemán Alois Alzheimer describió cierto trastorno ocasionado por la degeneración de las neuronas. La enfermedad de Alzheimer, como se le conoce en la actualidad, es una forma de demencia (de las cuales hay cerca de 70 tipos) crónico-degenerativa, en la cual se alteran las funciones mentales superiores, predominantemente la memoria reciente (la de trabajo, la que nos permite realizar actividades cotidianas prácticas), aunque también se afectan otras funciones psicológicas, como la capacidad de razonar (el juicio), calcular, orientarse en el tiempo y en el espacio, hablar e identificar a las personas.

Las causas (etiología) de la enfermedad de Alzheimer aún se desconocen, sin embargo, de las hipótesis propuestas, la genética tiene más fundamentos. Los casos familiares se deben a mutaciones (la mayoría de ellas en los genes localizados en los cromosomas 21, 14 y 1), aunque la frecuencia de familias afectadas apenas alcanza el 10% de los casos, los cuales por lo regular ocurren antes de los 65 años.

Se considera que existen patrones de riesgo que predisponen a la enfermedad, entre los más consistentes están: edad avanzada (la enfermedad duplica su presencia cada cinco años, a partir de los 65, y sobrepasa el 50% después de los 80 años); antecedentes familiares (de trisonomía 21 o síndrome de Down); y familiar en primer grado afectado de demencia (en cuyo caso el riesgo de padecer la enfermedad se eleva 3.5 veces, sin embargo, este riego disminuye conforme aumenta la edad de inicio y aumenta cuando más de un familiar está afectado).

La doctora Zoila Trujillo, geriatra con entrenamiento en el área de Demencias y Parkinson, señala: “Es preciso aclarar que no todos los problemas de memoria son demencia. Hay casos que obedecen a problemas carenciales (anemia), metabólicos, hormonales, infecciosos, traumáticos, vasculares e incluso afectivos, como la depresión, los cuales, si son identificados y tratados a tiempo, pueden revertirse”.

Cuando los ancianos presentan algunas de las alteraciones mencionadas, no suelen tenerse en cuenta, puesto que algunos de los síntomas, como trastorno de memoria, lentitud o somnolencia, son frecuentes en edades avanzadas. Entonces los familia-

La edad de Alzheimer

El mejoramiento en general de las condiciones de vida de la sociedad, así como el abatimiento de las enfermedades infecciosas y parasitarias, contribuyó al aumento de la esperanza de vida, que en 1930 era en promedio de 36 años y actualmente es de 75.

Ahora los mexicanos vivimos cada vez más. Sin embargo, las defunciones se han concentrado en los padecimientos crónico-degenerativos, estrechamente ligados al aumento de la esperanza de vida.

- Las enfermedades demenciales (como el Alzheimer) afectan al 6% de las personas mayores de 65 años.
- Se estima que en México más de 360 mil personas padecen alguna demencia.
- En la medida en que la población va envejeciendo habrá más personas afectadas. Tan sólo para el 2010, se calcula que en México la población mayor de 65 años será de 7 millones, y el porcentaje de personas con alguna demencia será del 6%, es decir, 420 mil personas.
- En el 2050, habrá cerca de 30 millones de personas mayores de 65 años.

Foto archivo

Fuentes http://conapo.gob.mx/publicaciones/lapoblación/02.pdf • www.imss.gob.mx Boletín de prensa 549, 21 de septiembre del 2005

Si usted observa que uno de sus familiares mayores comienza a comportarse de forma diferente o si recurrentemente tiene fallas de memoria, de inmediato debe sugerirle que vaya al médico, de preferencia un neurólogo o un geriatra.

res piensan que son normales porque el anciano ya está "chocheando", o simplemente no les dan importancia.

Por lo anterior, si usted observa que uno de sus familiares mayores comienza a comportarse de forma diferente o si recurrentemente tiene fallas de memoria, de inmediato debe sugerirle que vaya al médico, de preferencia neurólogo o geriatra, quien previa evaluación clínica podrá detectar la presencia de una alteración física o anímica, o de una enfermedad crónica preexistente, diagnosticar el origen de la alteración y brindar el tratamiento adecuado.

"Si aun así las alteraciones en la memoria y las funciones mentales continúan debe ser enviado a una valoración especializada, proporcionada por un geriatra, neurólogo o psicogeriatra", señala la doctora Trujillo.

Los olvidos de la edad

La demencia debe distinguirse de los olvidos asociados al envejecimiento (trastorno de la memoria asociado a la edad, en el que los olvidos no afectan su vida cotidiana). "Conforme las personas envejecen, se preocupan más por los olvidos, por ejemplo, de nombres, objetos o actividades. Sin embargo, mantienen la capacidad de recordar detalles asociados, por ejemplo, a la persona cuyo nombre no recuerdan. En la demencia, no sólo el nombre, sino la persona y el contexto se extravía y aparecen francos trastornos del lenguaje...", explica el doctor Luis Miguel Gutiérrez Robledo, coordinador del grupo de Consenso sobre el Síndrome de Deterioro Intelectual y Padecimientos Demenciales.

Para diagnosticar una demencia irreversible e incurable como la enfermedad de Alzheimer hay criterios internacionales muy estrictos, como la valoración clínica y neuropsicológica, señala la doctora Trujillo. Sólo si el médico confirma la afectación de memoria y cuando menos dos funciones mentales superiores (por ejemplo, el juicio y el cálculo), la probabilidad de padecer demencia es elevada. El diagnóstico de certeza de la enfermedad de Alzheimer se obtiene mediante un estudio del tejido celular mediante biopsia o autopsia.

Foto Archivo

Diez señales de alarma que no son achaques

Antes de hacer un juicio sobre ese miembro de su familia que está envejeciendo y se comporta de manera extraña porque, según usted, trata de manipularlo o simplemente ya dio el "viejazo", tenga en cuenta algunas señales que no debe pasar por alto:

1 Olvida con frecuencia hechos recientes, por ejemplo, dónde dejó las llaves y, peor aún, no sabe cómo se usan.

2 Dificultad para realizar tareas cotidianas que antes desempeñaba sin dificultad, como cocinar o hacer compras.

3 No utiliza las palabras correctamente (dice taza por tapa) o no las recuerda. Dice frases incoherentes.
4 Desorientación al salir a la calle, y no saber cómo regresar a casa.
5 Juicio incorrecto, por ejemplo, comportarse inapropiadamente, saludar a alguien con familiaridad sin conocerlo, tomar objetos que no le pertenecen.
6 Incapacidad para pensamientos abstractos, por ejemplo, no dar importancia a las fechas importantes de su vida.
7 Olvidar dónde dejó ciertos objetos y culpar a otros de querer robárselos.
8 Cambios inesperados del estado de ánimo.
9 Cambios repentinos de personalidad, por ejemplo comportarse de forma grosera.
10 Sin causa aparente, perder interés por realizar actividades que antes le parecían importantes.

Considere también si tiene problemas sensoriales (de visión, audición) o si está pasando por un momento difícil o de mucha angustia (la pérdida de su cónyuge, reciente jubilación, si existen problemas económicos...).

Entre el olvido y la memoria afectiva

La enfermedad de Alzheimer afecta la dignidad y la independencia de quien la padece, y sus efectos en la familia pueden ser devastadores.

Con amplio conocimiento de causa, Rosa Farrés, vicepresidenta de la Asociación Mexicana de Enfermedad de Alzheimer, expresa:"Es increíble la forma en que los pacientes van perdiendo capacidades y habilidades, sólo conviviendo con ellos nos percatamos de cuánto de lo que aprendieron van olvidando. Basta recapacitar en que tan sólo uno de los síntomas, como la pérdida de la memoria, implica olvidar un gran número de conocimientos, la posibilidad de tener juicio sobre las cuestiones elementales, la capacidad de razonar, la historia de una vida... hay quienes tocan el fuego y no se acuerdan de que tienen que retirar la mano para no quemarse.

"La enfermedad no se detiene, es devastadora para el paciente y para la familia, porque los pacientes van olvidando a tal grado que se olvidan de comer y moverse, o dejan de hablar.

"Para quienes vemos el mundo de forma racional y lógica, resulta difícil entender por qué actúan deficientemente; cómo es posible que el hombre con el que hemos compartido una vida ahora sea un perfecto desconocido que tiene conductas agresivas o inapropiadas, como querer quitarse la ropa en cualquier lugar".

El lazo emocional entre los pacientes y sus familiares puede llegar a violentarse porque es sumamente difícil y doloroso ver a un ser querido"perderse", sin embargo, hay algo que, si existe, nunca se rompe: el vínculo amoroso:"La calidez ayuda mucho, el afecto con que tratemos al paciente; quizá uno no se puede comunicar racionalmente con él, pero sí a través del tono de voz, la mirada, la postura corporal", concluye Rosa Farrés.

El lazo emocional entre los pacientes y sus familiares puede llegar a violentarse porque es sumamente difícil y doloroso ver a un ser querido"perderse", sin embargo, hay algo que, si existe, nunca se rompe: el vínculo amoroso.

Dónde encontrar apoyo

Aquí encontrará personas que atienden a pacientes con la enfermedad de Alzheimer y que saben cómo mejorar la calidad de vida tanto del paciente como del familiar que lo cuida.

1. Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía
Departamento de Grupos de Apoyo. Insurgentes Sur 3877,colonia La Fama. Tlalpan, México, D. F. Teléfonos 5528-7878 y 5606-3822, ext. 2016.
2. Hospital Adolfo López Mateos (ISSSTE)
Av. Universidad 1321 esquina con Río Churubusco, colonia La Florida. México, D. F. Teléfonos 5661-3488, 5663-5076, 5661-3242 y 5322-2300.
3. Hospital General Regional 1 Gabriel Mancera (IMSS)
Gabriel Mancera 222, colonia Del Valle. México, D. F. Teléfono 5639-5822, ext. 1753.
4. Instituto Nacional de la Nutrición y Ciencias Médicas Salvador Zubirán
Clínica de Geriatría. Vasco de Quiroga 15, colonia Sección 16. Tlalpan, México, D. F. Teléfono 5655-9362 (se realizan pruebas de memoria sólo a personas mayores de 70 años).
5. Asociación Mexicana de Alzheimer
Av. Insurgentes Sur 594-402, colonia Del Valle. México, D. F. Teléfonos 5523-1526 y 5523-8035.
6. Fundación Alzheimer Alguien con Quien Contar, I. A. P.
División del Norte 1044 esquina San Borja, colonia Narvarte. México, D. F. Teléfonos 5575-8320 y 5575-8323 (centro de día y grupo de apoyo).
7. Alzheimer México, I. A. P.
Av. San Antonio 319-105 (metro San Antonio), colonia San Pedro de los Pinos. México, D. F. Teléfonos 5709-6719, 5598-1052 y 5598-9211 (centro de día y grupo de apoyo).

Nota Si desea obtener información sobre la ubicación de grupos de apoyo toda la República Mexicana, puede llamar a la Asociación Mexicana de Alzheimer (5523-1526 y 5523-8035).

Cuerpo y mente sanos

Todos sabemos que el ejercicio es necesario para mantener la salud del cuerpo, pero ¿qué tal si comienza por hacer ejercicios para mantener la mente en forma? Estas son algunas recomendaciones para personas de cualquier edad:

Foto Archivo

Mantenga la mente ocupada, eso le da vitalidad: lea, escriba, siga instrucciones, prepare recetas, en fin, todas aquellas actividades que estimulen el funcionamiento cerebral.

Foto Archivo

Practique juegos de destreza mental, como ajedrez y dominó; arme rompecabezas, resuelva crucigramas, etc.

Foto Archivo

Haga ejercicio. El ejercicio físico mantiene en buen estado la circulación sanguínea.

Foto Archivo

Exíjale a su mente que trabaje. Hay ejercicios muy sencillos como bañarse con los ojos cerrados; así se esforzará en averiguar dónde está el jabón, el champú, las llaves, etc. O bien, recorra nuevos caminos cuando vaya a su trabajo.

Foto Archivo

Aprenda cosas nuevas. Nunca es tarde para hacerlo, por lo contrario, el esfuerzo le ayudará a ejercitar su mente. Así que si siempre quiso aprender a tocar algún instrumento musical... ¡éste es el momento! (Aun cuando la enfermedad haya sido detectada, es importante estimular a su paciente para que realice las actividades que más le agraden.)

Grupos de apoyo

Mucho se oye hablar del Alzheimer, pero poco se sabe sobre el impacto social y familiar que tiene esta demencia.

Evidentemente, cuando el enfermo pierde su capacidad de autonomía y de autocuidado, la familia debe comenzar a asistirlo, prepararle el alimento y la ropa, etc., y conforme avanza la enfermedad tendrá que darle de comer en la boca, vestirlo, ponerle pañal porque pierde el control de los esfínteres, acondicionar su entorno para evitar accidentes."Hay casos en los que la pérdida de capacidad de orientarse en el espacio no les permite caminar, por ejemplo, en una alfombra de dos colores, porque cada color representa para ellos un plano diferente; además hay pérdidas tan graves como olvidar deglutir o caminar...", explica Rosa Farrés.

El psicólogo Gabriel López Robles, director asistencial de la Fundación Alzheimer Alguien con Quien Contar, opina:"El cuidado de una persona con demencia implica una carga física cada vez mayor, así como un desgaste emocional progresivo, puesto que el familiar que está cuidando al anciano día a día lo está perdiendo, y a la vez, esa persona se está perdiendo a sí misma.

"La familia también necesita atención porque debe saber qué es una demencia, cómo evoluciona, qué alternativas de tratamiento hay, cómo puede facilitarse la vida, tanto del cuidador como del enfermo.

"De manera conjunta, el familiar necesita un tratamiento psicológico o de apoyo emocional que le permita descargar la frustración, el desencanto de ver a su ser querido deteriorándose día a día.

"En los centros de día, como la fundación Alguien con Quien Contar, en primera instancia se atiende al paciente para que tenga actividad física, cognitiva, vigilancia médica y una dieta apropiada; en este sentido también la familia recibe información útil para cuidar mejor a su paciente, así como atención psicológica que le permita un descanso emocional, y que el paciente no se encuentre en medio de una familia colapsada y desintegrada".

Los centros de día son una opción para que el cuidador disponga de tiempo libre y pueda dedicarse a sus actividades personales, de esta manera se evita el agobio, el riesgo de colapso emocional y una de las consecuencias más graves: que el paciente sea víctima del maltrato.

Uno de los grandes retos de la sociedad consiste en enfrentar los problemas de salud, como el que nos ocupó en este artículo. Mientras tanto, cada uno de nosotros debe tener presente que tejer lazos de amor fuertes con nuestros seres queridos es también una forma de proveernos una vejez mejor.

Fuentes Entrevistas con la doctora Zoila Trujillo de los Santos, coordinadora de Atención Domiciliaria Integral, Hospital Regional 1, Instituto Mexicano del Seguro Social; la licenciada en educación especial Rosa Farrés González Sarabia, vicepresidenta de la Asociación Mexicana de Alzheimer, y el psicólogo Gabriel López Robles, director asistencial de la Fundación Alzheimer Alguien con quien contar, I.A.P. • Zoila Trujillo de los Santos y Maité González de Cossio, "Guía para la atención de personas con demencia: enfoque familiar y médico", Novartis, México, 2003 • Luis Miguel Gutiérrez Robledo (coord.), Grupo de Consenso sobre el Síndrome de Deterioro Intelectual y Padecimientos Demenciales, en Consensos Funsalud, Fundación Mexicana para la Salud, México, 1996

¿Bueno?
sí, también bonito y barato

Teléfono del Consumidor

En el D.F., 5568-8722 y 01-800-468-8722, larga distancia sin costo desde cualquier lugar de la República.
Con 60 líneas a su disposición todos los días del año*.

El servicio personalizado que le brinda información sobre precio y calidad de productos, además:

- Orientación sobre quejas y denuncias
- Asesoría y orientación jurídica
- Ubicación de las oficinas de **Profeco** en todo el país
- Información sobre los Ángeles Blancos de **Profeco**
- Resultados de los estudios de calidad del Laboratorio **Profeco**
- Información sobre quién es quién en el envío de dinero desde Estados Unidos a México
- Suscripciones a la *Revista del Consumidor*
- Información sobre organizaciones de consumidores

Porque al que no habla no se le oye...
¡utilice el Teléfono del Consumidor!

* De lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.
Sábados y domingos de 10:00 a 18:00 hrs.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

El juego

no es cosa de juego

En materia de desarrollo infantil, el juego es un asunto muy serio. A través de esta actividad los niños aprenden códigos de honor y valores como justicia, igualdad, amistad, ayuda y respeto a las normas; además, el juego les permite establecer sus primeras relaciones interpersonales fuera de la familia. Pero hoy el juego está cambiando, y eso tal vez tendrá un impacto en las sociedades del futuro. ¿A qué prefieren jugar hoy nuestros niños? ¿En qué deben pensar los Reyes Magos antes de hacer sus compras de este mes?

Por Verónica Díaz Rodríguez

Foto Archivo

Al parecer, el juego está cada día más determinado por la celeridad de los adultos, el culto a la tecnología, el poder de la mercadotecnia y la inseguridad urbana. A muchos niños solamente les queda la hora del recreo y las incontables horas que pasan ante el televisor o la consola de un videojuego, y tal vez por eso la gran mayoría pasa más tiempo jugando dentro de su casa que en el parque o en la calle, lugares donde una tercera parte de los niños quisieran hacerlo. (Vea las tablas 3 y 4.)

Especialistas en desarrollo infantil entrevistados para este artículo coinciden en que el juego de los niños mexicanos tiende a ser menos colectivo y menos físico; es decir, que están desapareciendo las escondidillas, el resorte, los quemados, el avión, la carreterita y las rondas infantiles, entre muchos otros juegos "de antes". ¿Qué dicen los propios niños?

La Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco fue a escuelas públicas y privadas a preguntar a los pequeños sobre sus hábitos de juego. Así, entre el 13 y el 27 de septiembre se realizaron 1537 entrevistas a niños y niñas de entre 6 y 11 años, que viven en el Distrito Federal y Estado de México. (Los resultados completos están en el"Mirador de Consumo", en la página de internet de Profeco.)

Las respuestas muestran que los protagonistas del juego y los teóricos del mismo no siempre están de acuerdo. En efecto, a 93% de los varones les gustan los videojuegos y sólo 55% gustan también de las rondas infantiles, pero en el caso de las niñas las preferencias se invierten: los videojuegos le gustan al 67% de las niñas mientras que los juegos de ronda son del gusto del 80% de ellas, lo que no significa que a los niños no les guste la actividad física: en ambos casos, los deportes, andar en bicicleta o patines y jugar en el parque son de las actividades más populares. (Vea las tablas 1 y 2.)

Foto Archivo

Es cierto que los juegos se transforman con el tiempo y que la discusión sobre el mejor juego para los niños, a veces, está impulsada por la nostalgia del adulto. Sin embargo, es de preocupar la posibilidad de que si la vida adulta empieza a carecer de oportunidades para tener experiencias vitales, la de los niños empiece a conducirse por el mismo rumbo. Por ejemplo, en opinión del doctor Sergio López Ramos, experto en problemas de aprendizaje del Centro de Estudios y Atención Psicológica, A. C, afirma que cada vez es más común que lleguen a su consultorio niños que nunca han pisado el pasto con los pies descalzos o cuyos rostros con expresiones de adulto no coinciden con sus cuerpecitos infantiles.

Según cifras del INEGI, en el año 2000 en México 39.7% de la población era menor de 18 años, lo que significa que hay casi 40 millones de niños mexicanos que urgen a los adultos a reflexionar sobre la calidad del juego que se les está otorgando.

"Anna Freud –una de las primeras psiquatras especializadas en niños e hija del célebre Sigmund Freud, creador del psicoanálisis– dijo que el juego es el trabajo del niño", afirma la doctora Clotilde Juárez Hernández, responsable del cuerpo académico de la Universidad Pedagógica Nacional. Esto significa que mientras para un adulto el trabajo es la evidencia de su capacidad productiva, para el niño esta evidencia es el juego.

Al jugar, los cachorros se preparan para su vida de mayores, endurecen sus músculos, afilan sus garras, ejercitan sus mandíbulas. Algo parecido sucede con el ser humano, aunque él es el único, entre todos los seres vivos, que continúa jugando incluso durante su vida adulta.

TABLA 1

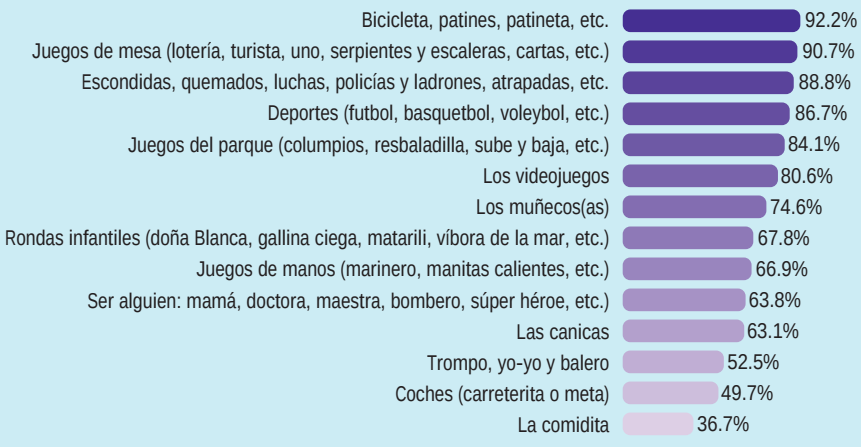
¿A qué te gusta jugar?

Porcentaje de niños que dijeron que les gusta jugar a los tipos de juegos ennumerados. Se admitieron varias respuestas.

Niños	Deportes (futbol, basquetbol, voleybol, etc.)	96.2%
	Los videojuegos	93.8%
	Bicicleta, patines, patineta, etc.	91.8%
	Juegos de mesa (lotería, turista, uno, serpientes y escaleras, cartas, memorama, etc.)	89.7%
	Escondidas, quemados, luchas, policías y ladrones, atrapadas, etc.	85.8%
	Canicas	80.9%
	Juegos del parque (columpios, resbaladilla, sube y baja, etc.)	77.2%
	Coches (carreterita o meta)	72.4%
	Con muñecos(as)	68.4%
	Trompo, yo-yo y balero	66.3%
	Rondas infantiles (doña Blanca, gallina ciega, víbora de la mar, etc.)	55.0%
	Ser alguien: mamá, doctora, maestra, bombero, súper héroe, etc.	52.8%
	Juegos de manos (marinero, manitas calientes, etc.)	49.4%
	La comidita	5.9%
Niñas	Bicicleta, patines, patineta, etc.	92.6%
	Escondidas, quemados, luchas, policías y ladrones, atrapadas, etc.	92.0%
	Juegos de mesa (lotería, turista, uno, serpientes y escaleras, cartas, memorama, etc.)	91.7%
	Juegos del parque (columpios, resbaladilla, sube y baja, etc.)	91.0%
	Juegos de manos (marinero, manitas calientes, etc.)	84.7%
	Con muñecos(as)	80.9%
	Rondas infantiles (doña Blanca, gallina ciega, víbora de la mar, etc.)	80.8%
	Deportes (futbol, basquetbol, voleybol, etc.)	77.0%
	Ser alguien: mamá, doctora, maestra, bombero, súper héroe, etc.	75.2%
	La comidita	68.3%
	Los videojuegos	67.0%
	Canicas	44.8%
	Trompo, yo-yo y balero	38.4%
	Coches (carreterita o meta)	26.6%

TABLA 2

Los juegos más populares
(promediando el total de niños y niñas)



¿Qué es el juego?

En su libro *Juego y educación*, Jean Vial define al juego como cualquier actividad que tenga como fin la diversión, sin considerar el resultado final. En los niños y niñas se caracteriza por la espontaneidad que les proporciona placer y satisfacción, porque no juegan para alcanzar un premio o una victoria.

Mientras los niños lo realizan como una actividad relativamente libre, los adultos tienden fácilmente a convertirlo en una actividad competitiva. Es por eso, entre otras razones, que en opinión de la doctora Juárez el deporte no debe ser considerado como juego.

Los teóricos de la pedagogía, Piaget entre otros, han establecido algunas clasificaciones con el afán de estudiar el juego. Algunas de ellas son:

- Juegos sensoriales, a través de los cuales se desarrollan los sentidos del oído, el olfato, el gusto, el tacto y la vista.
- Juegos psicomotores, que comprenden el arrastre, el gateo y todos aquellos donde se desarrollen habilidades físicas.
- Juegos intelectuales, entre los cuales están los imaginativos, de identificación, de memoria y de atención.
- Juegos sociales, que son aquellos como la imitación, los que buscan adquirir valores, los juegos de reglas (como los juegos de rondas y las escondidas), etcétera.
- Juegos libres, que son todos aquellos donde se hace uso de las representaciones simbólicas (jugar a la casita, al doctor, con marionetas, etc.).

La mayoría de los tipos de juegos mencionados hasta aquí impulsan algunas habilidades del niño de manera individual. Pero cuando los pequeños juegan en colectivo fortalecen su competitividad, los roles y la cooperación. Esto último es primordial para las relaciones sociales, pues en el juego se sientan las bases del autoconocimiento y valores de la socialización como la amistad, convivencia y tolerancia.

Foto Archivo

TABLA 3

¿En qué lugares prefieres jugar?

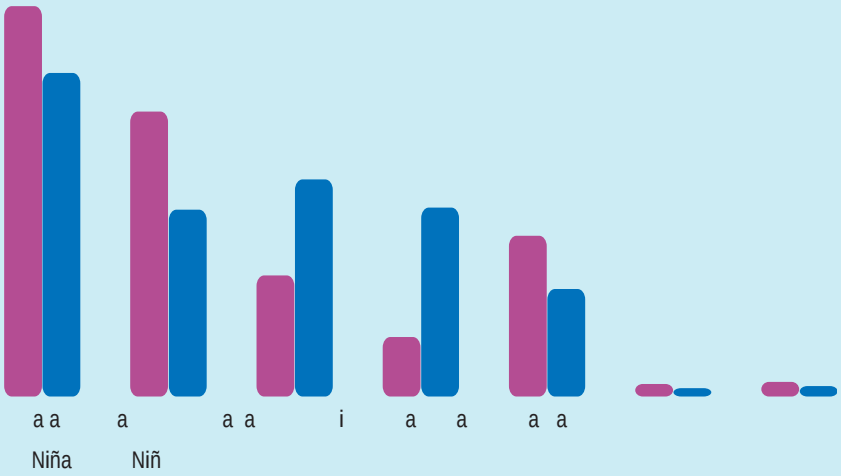


TABLA 4

¿Dónde juegas más en realidad?

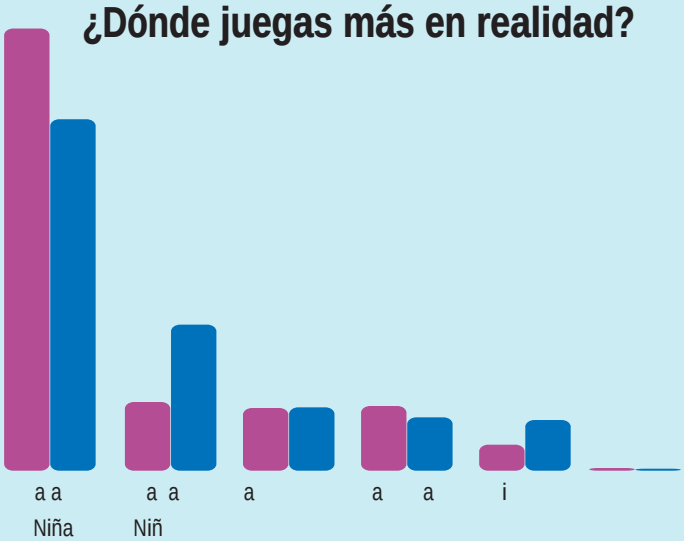


Foto Archivo

"Alguien que en su infancia jugó frecuentemente con sus amigos o vecinos tendrá una mejor actitud de cooperación con los otros en su adultez", nos dice el doctor Alberto Hernández Baqueiro, sociólogo del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey y estudioso del capital social en México (es decir, del valor económico de las relaciones sociales como factor de desarrollo).

Desde todas estas perspectivas el juego es una manifestación alegre, optimista y plena de energía vital; ejercita los músculos, oxigena los pulmones, fortalece el corazón, agudiza la inteligencia y despeja la mente. Así se crea un tipo de persona más sana, de mirada despierta, franca y optimista.

Mediante el juego los niños se ponen a prueba por medio de actividades que en otras circunstancias les estarían prohibidas. Es preciso dejarles que jueguen y se equivoquen, porque experimentar sus errores les hace plantear ideas, preguntas y problemas.

Al elegir un juguete, considere:

Foto Archivo

- El juego es la acción natural por excelencia que un niño tiene para conocer y aprender, por lo que no hace falta promoverlo, es suficiente con que el adulto lo permita y en todo caso lo facilite.
- El niño es feliz jugando con lo que él cree que es un juguete. Los juguetes no son juguetes en sí mismos; lo son hasta que el niño mismo les da ese valor.
- Un niño no necesita un juguete sofisticado ni de marca para ser feliz.
- Lo más importante es el juego, no el juguete.

Foto Archivo

¿Qué juguete según la edad?

0-1 año
Estimulación de los sentidos, repetición, colores brillantes.

1-3 años
Movimiento físico, comienza el juego imaginativo, juego paralelo.

3-5 años
Arte, construcción, juego con otros niños o adultos.

6-12 años
Juego social, juegos de reglas, juegos que complementan las actividades escolares, desarrollo de intereses personales, juego independiente, colaborativo y competitivo.

Fuente www.nuestrosninos.com/guias_juego.html

La industria del juguete

En 2005 en nuestro país el mercado juguetero estuvo valuado en 2,000 millones de dólares, y además es un mercado que cuenta con 30 millones de niños y casi 40 millones menores de 18 años, según datos de la Asociación Mexicana de la Industria del Juguete (AMIJU).

De acuerdo con la doctora Georgina Bulnes y Buendía, psicopedagoga mexicana especialista en problemas de aprendizaje, lenguaje y conducta, "muchas veces los juguetes que regalan los padres a sus hijos no están pensados para satisfacer la necesidad del niño, y más bien responden a un gusto personal de los padres. Además, los juguetes son cada vez más elaborados y violentos, lo cual puede ser muy grave porque, como se dice normalmente, el niño no maneja al juguete sino que el juguete maneja al niño".

En las jugueterías, los productos están ordenados según cada edad cronológica y en algunos casos en función de los estadios del desarrollo, como el sensomotor, y son clasificados, homologados y uniformados para cada edad bajo el supuesto de que hay un juguete ideal.

Para la doctora Bulnes, en la actualidad el niño es el blanco de un consumo globalizado, para el que se fabrican miles de productos que la infancia, vía los padres"mediatizados", se encarga de consumir en serie.

A esta categoría pertenecerían los juguetes que requieren el mínimo de participación por parte de quien juega, es decir, que se juegan por medio de la presión de botones, y que son los favoritos de los pequeños varones entrevistados: así, el 50% quisiera tener un videojuego, accesorios para los videojuegos y juguetes a control remoto, contra el 11% de las niñas que tiene las mismas preferencias. (Vea la tabla 7.)

Así las cosas, todos los especialistas entrevistados para este artículo coinciden en que el asedio y asalto consumista está llegando a niveles de peligro, pues los padres de familia se ven metidos en una insaciable carrera de compra de juguetes, cada vez más caros y que envejecen muy rápido.

Entre ellos se encuentran los videojuegos, en los cuales sucede que, antes de que el padre pueda comprender en qué consiste aquel aparato en el que tanto invirtió, ya existe una nueva generación de consolas.

TABLA 5

¿Cuánto tiempo juegas al día?

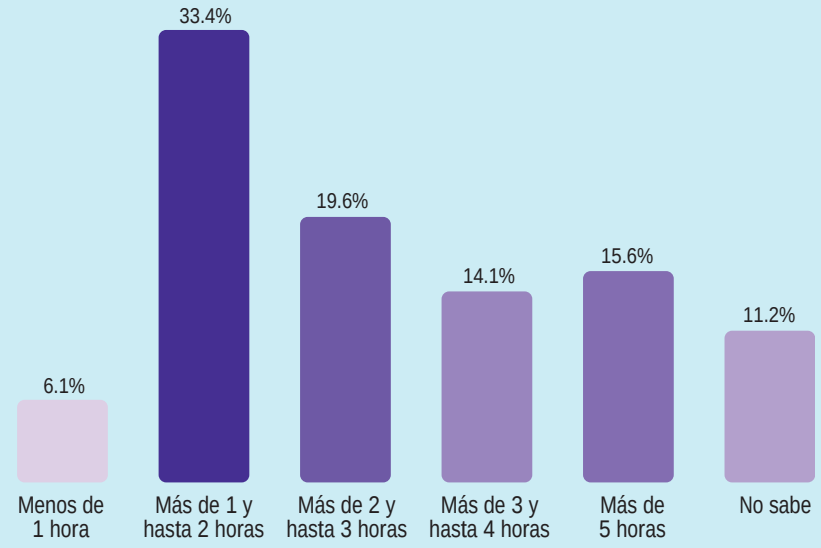


TABLA 6

¿Con quién juegas más tiempo?

TABLA 7

¿Qué juguete te gustaría tener?

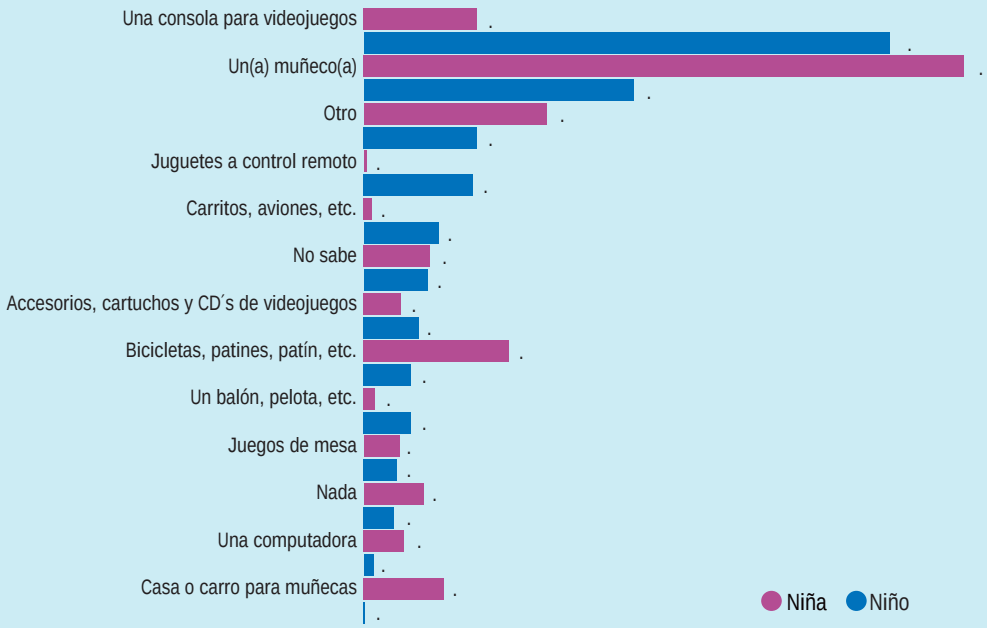


TABLA 8

¿Cuál es el juego de moda entre tus amigos? Por año escolar

Juego de moda	Año escolar 1ro	2do	3ro	4to	5to	6to
Rondas	**52.9%**	17.6%	23.5%	5.9%	0.0%	0.0%
Carros	33.3%	8.3%	16.7%	25.0%	12.5%	4.2%
Cuidado personal (maquillarse, arrelarse las uñas y vestirse	33.3%	0.0%	16.7%	11.1%	22.2%	16.7%
No especificó	33.3%	11.1%	11.1%	11.1%	11.1%	22.2%
Ser alguien: mamá, doctor, contante, súper heroe, etc.	28.7%	22.4%	14.7%	19.6%	7.7%	7.0%
Las muñecas/os	28.6%	17.7%	12.0%	14.6%	16.7%	10.4%
No sabe /No recuerda	25.7%	18.8%	24.8%	16.8%	8.9%	5.0%
Bicibleta, patines, patineta, etc.	20.5%	10.3%	28.2%	17.9%	12.8%	10.3%
Otro	19.4%	19.4%	32.3%	12.9%	12.9%	3.2%
Escondidas, quemados, atrapadas, policias y ladrones, etc.	19.0%	20.2%	19.6%	17.1%	13.1%	11.0%
Trompo, canicas, balero, etc.	15.0%	5.0%	**30.0%**	15.0%	20.0%	15.0%
Ninguno	10.0%	10.0%	25.0%	20.0%	17.5%	17.5%
Los videojuegos	9.7%	13.4%	10.1%	19.8%	19.4%	27.6%
Deportes (futbol, basquetbol, voleybol, etc.)	9.2%	12.4%	15.3%	16.2%	25.4%	21.6%
Juegos de mesa	8.8%	16.3%	13.8%	21.3%	16.3%	23.8%
Brincar la cuerda, resorte, etc.	8.7%	8.7%	8.7%	**26.1%**	**34.8%**	13.0%
Juego de manos (marinero, manitas calientes, etc.)	3.4%	**41.4%**	17.2%	3.4%	24.1%	10.3%
Platicar	0.0%	14.3%	7.1%	7.1%	21.4%	**50.0%**

La polémica del videojuego

El videojuego es un juego de interacción porque sus usuarios entran en un proceso de comunicación con el medio. En él se ha centrado una discusión sobre el posible futuro destructivo de los niños que hoy los consumen.

La doctora Juárez menciona que, contrario a lo que comúnmente se cree, el niño no es un sujeto pasivo frente a la máquina, aunque lo que pone en acción física es, a veces, sólo una parte de sí mismo como las manos o los ojos.

Una de las investigaciones sobre este tema, *Los videojuegos y su impacto en la conducta de las personas* (2004), realizada por Luis Gaspar González y otros tres investigadores más, concluye que "este tipo de juegos han provocado la pérdida de la imaginación y la creatividad en los niños porque los escenarios para la batalla están predeterminados".

No obstante, consideran que son apropiados para desarrollar otras habilidades, como la tolerancia al fracaso, lo que significa que una persona no podrá ser derrotada tan fácilmente ante las adversidades de la vida real.

A principios de agosto pasado, *The Economist* publicó el reportaje "Video

Gaming. Chasing the Dream". En él se intenta esclarecer la discusión acerca del efecto social de los videojuegos ante el lanzamiento de la nueva generación de consolas a cargo de las grandes empresas Microsoft, Sony y Nintendo, en este invierno.

Básicamente, en la investigación se defiende al videojuego con tres argumentos fundamentales: a) que la actitud hacia los videojuegos está marcada por una brecha generacional; b) que no hay evidencia absoluta de que los juegos hagan violentos a sus usuarios; y c) que los videojuegos tienen un gran potencial educativo.

En cuanto al primer punto, la publicación establece que una encuesta realizada por Nielsen arroja que 76% de los jugadores tienen menos de 40 años de edad, mientras que la mayoría de sus críticos están por encima de este rango.

En cuanto al asunto de la violencia, comentan el trabajo de Steven Jonson, autor del libro *Everything Bad is Good for You* (algo así como "Todo lo malo es bueno para ti"), para quien si los videojuegos cosecharan personas violentas, eso se hubiera detectado en la década de los 90, durante la primera efervescencia de este producto, cosa que no ocurrió.

El potencial educativo de los videojuegos, por su parte, radicaría en que los jugadores deben construir hipótesis a propósito del mundo, aprender sus reglas a través del ensayo y el error, resolver problemas que pueden ser verdaderos quebraderos de cabeza, desarrollar estrategias, aprender a tomar buenas decisiones, evaluar riesgos, flexibilizar su actitud ante cambios, volver a intentarlo después de haber fracasado y conseguir ayuda de otros jugadores.

The Economist llega a la conclusión de que los videojuegos son ahora como los libros, las películas o internet, es decir, que pueden ser igualmente utilizados para la violencia o el sexo… o para educar.

TABLA 9

Principales actividades recreativas

Te gusta …	Sí	Más o menos	No	Nunca ha ido/ No sabe
Cine	95.3%	0.6%	0.6%	3.6%
Juegos mecánicos	89.8%	1.6%	3.3%	5.3%
Ir a la escuela	89.2%a	5.5%	5.3%	0.0%
Zoológico	88.7%	1.4%	2.6%	7.3%
Ver televisión	86.9%	8.9%	4.2%	0.0%
Leer	83.6%	8.7%	7.5%	0.2%
Museos	78.9%	3.0%	4.7%	13.5%
Circo	71.7%	3.5%	8.1%	16.6%
Teatro	62.5%	3.1%	8.5%	26.0%
Estadio	50.2%	2.0%	6.4%	41.4%
Conciertos	48.1%	1.0%	5.3%	45.5%

La modernidad

Las comodidades de la vida moderna tienen su precio: el ahorro del esfuerzo físico se traduce en una falta de tonicidad muscular que es preciso compensar con la gimnasia, el deporte, el paseo.

Los niños también acusan el efecto negativo del exceso de comodidades: algunos de ellos llegan a la escuela en coche o toman el elevador para subir a su casa. Además, los espacios en las viviendas y en la ciudad tienden a ser restringidos.

Foto Archivo

La tendencia de la vida citadina es a que los niños se atiendan por sí solos, para que los adultos puedan dedicar su tiempo al trabajo. Una forma sencilla de entretener a los niños es mediante la televisión, porque además los mantiene confinados a un espacio físico restringido. Pero la televisión fomenta la actitud pasiva, receptiva y sedentaria.

Imaginación ante todo

La doctora Clotilde Juárez Hernández, de la UPN, opina: "Existen objetos de la naturaleza que adquieren el valor de juguete cuando el niño los utiliza como tales: piedritas, semillas, palitos, papelitos, hojas vegetales, insectos, por mencionar sólo algunos.

Foto Archivo

"El sentido mágico de estos objetos es que se convierten en otra cosa, en aquello que la imaginación y la inventiva del niño crea. El niño tiene la libertad de darles un significado distinto a través de su interacción con ellos".

Frente a esta poderosa fuerza de la imaginación, los juegos electrónicos tendrían una desventaja porque están programados para que los niños sólo los accionen de acuerdo con instrucciones predeterminadas, con lo cual se coarta la oportunidad del niño para poner en juego su imaginación y creatividad.

"Cuando ese juguete electrónico o mecánico se descompone, es cuando realmente adquiere la magia de convertirse en juguete, porque hasta entonces el niño tiene la libertar para actuar e interactuar sin limitarse a sólo operar el objeto", opina la doctora Juárez.

Juegos tradicionales

Hay una lista de juegos que además de su bajo costo, representan excelentes oportunidades educativas. Una recopilación de 365 actividades de este tipo conforma el libro de José Luis Ramos, investigador de la Escuela Nacional de Antropología e Historia, *Juegos tradicionales de Oaxaca. Cultura y Educación* (CNCA/INAH, México, 1998). La base de su análisis tuvo como objetivo mostrar aquellos entretenimientos que permiten desarrollar las ocho habilidades físicas y del pensamiento, básicas en el proceso de aprendizaje: atención, observación, clasificación, evaluación, solución de problemas, creatividad, psicomotricidad y coordinación:

"Los juegos tradicionales podrían servir como métodos didácticos para resolver problemas de enseñanza y aprendizaje académico. Se basan, además, en los problemas de aprendizaje que se presentan en el sistema de educación pública, sobre todo en áreas rurales y zonas indígenas. Pero también están dirigidas a los niños urbanos, pues las condiciones de inseguridad que se dan en algunas zonas, impiden que los niños salgan a jugar a la calle", dice en su libro el investigador.

Si bien la obra propone que estos juegos sean retomados en la escuela, los padres de familia interesados y con disponibilidad podrán hacer uso de él en casa.

Otros juegos tradicionales, no considerados en el libro, serían avión, carreterita, cuerda, resorte, encantados, escondidillas, cuadro, stop, etcétera.

Foto Archivo

Entre los juegos de mesa que son igualmente valiosos por la interacción se encuentran los palillos chinos, las damas chinas, la matatena, la lotería, las serpientes y escaleras.

Por su parte, *La guía de juegos tradicionales mexicanos*, de Juan Jiménez Izquierdo, es una recopilación de juegos y juguetes tradicionales como el yo–yo, el balero y el trompo (sobre éste último se ofrecen las diversas opciones: rueda o cazuela, arrión, trompo dormido, puyazos, sacar corcholatas).

Recordar con los niños estos juegos es una forma de convivencia que pueden propiciar los padres de familia. La última parte de este volumen está dedicada a los cantos y rondas tradicionales.

Foto Archivo

La lectura como juego

La doctora Clotilde Juárez Hernández nos explica que **"si el juego puede ser cualquier actividad lúdica, introducir a los niños al mundo de la lengua escrita puede ser también una actividad lúdica que se comparte con el adulto"**.

La especialista recomienda a los adultos "jugar con los niños a platicarles o contarles historias, narrarles o inventar cuentos, leer y pedirles que nos inventen historias, que nos digan de qué se trata un libro o un cuento a través de las imágenes que muestra".

Ayuda mucho para acercar a los pequeños a la lectura llevarlos a una sesión de cuentacuentos, que con frecuencia se encuentran en las bibliotecas públicas.

"La lectura puede ser un juego en el que el niño echa a volar su imaginación y creatividad para descubrir el significado y el enigma que representan los dibujos y la escritura de los libros con los cuales se puede jugar también", dice la doctora Juárez.

A la lectura se añaden otras actividades lúdicas que los padres de familia pueden compartir con los hijos: visitas a museos, asistencia a las ferias de libros para niños, ver películas, etcétera.

Evolución del videojuego

El videojuego consiste básicamente en internarse a un ambiente virtual en el que el jugador desarrolla una serie de actividades una vez que elige un rol. Su evolución es interesante en cuanto que a mayor tecnología mayor aceptación ha tenido en el público usuario.

>1972

Magnavox Odyssey

Primer videojuego hogareño, sus componentes electrónicos eran todos analógicos, con aproximadamente 40 diodos y transistores. La máquina no tenía memoria (el jugador llevaba el cálculo de su puntaje en un papel) y los gráficos eran muy primitivos.

>1975

Atari Pong

Su gran impacto cultural impulsó el florecimiento de los videojuegos. Tenía dos controladores incorporados y sólo se podía jugar al Pong. Entre 1975 y 1977 se lanzaron varias versiones con color o puntuaciones digitales en pantalla.

>1977

Atari VCS/2600

Fue la primera consola de videojuegos de 8 bits de Atari. Revolucionó el mercado de los juegos al refinar el concepto de una máquina que utilizaba cartuchos intercambiables. Estuvo en el mercado hasta 1990 con el uso de variedad de cartuchos.

>1978

Magnavox-Odyssey2

La segunda generación de consolas Odyssey tuvo un público muy fiel, pero nunca alcanzó la popularidad de Atari.

>1980

Mattel Intellivision

La Intellivision se convirtió en la principal competencia de la Atari 2600 y se comercializó como un sistema más sofisticado. Fue la primera consola doméstica de 16 bits, con gráficos muy superiores a los de la 2600.

>1982

Coleco Colecovision

La Colecovision era tan potente como las computadoras caseras de la época, y la compañía planeó distribuir un módulo que la convertiría realmente en un ordenador doméstico. El personaje Mario del juego Donkey Kong con el que contaba se convirtió en pieza básica del Nintendo.

>1985

Nintendo NES

Lanzada en Japón en 1983 como la Famicom (computadora familiar), marcó la segunda era de los videojuegos y el inicio de la hegemonía de Nintendo. Fue un éxito total y se convirtió en el sistema de videojuegos más vendido desde Atari 2600. El juego Súper Mario Bros. 3, lanzado en 1988, vendió más de siete millones de copias.

>1989

NEC Turbografx-16

También lanzado en Japón en 1988, contaba con CPU de 8 bits y un chip para gráficos de 16 bits. Fue el primer sistema con lector de CD incorporado. Sin embargo, sucumbió ante la Sega Genesis.

A todo ello se suma el riesgo latente por la inseguridad y violencia social que implica la amenaza del robo de infantes, además los padres cada día tienen menos tiempo para atender a sus hijos, para jugar con ellos y llevarlos al parque. Así, la mayoría de los pequeños sólo juegan entre una y dos horas diarias, y en muy pocos casos los compañeros de juegos son los propios padres. (Vea las tablas 5 y 6.)

Pero los niños necesitan moverse, correr, saltar, hacer ejercicio y jugar con otros niños. "La tendencia natural del niño es la acción física y mental, las condiciones de vida pueden o no limitarlo a realizar esa acción, pero urge supervisar o monitorear esa acción física para que se realice dentro de un medio seguro y evitar así riesgos de accidentes", señala la doctora María Guadalupe Contreras, investigadora en el área de psicología de la Universidad Pedagógica Nacional.

Esto requiere no sólo de la presencia física de un adulto, sino también de su involucramiento: "La tendencia de la vida citadina es a que los niños se atiendan por sí solos, para que los adultos puedan dedicar su tiempo al trabajo. Una formas sencilla de entretener a los niños es mediante la televisión, porque además los mantiene confinados a un espacio físico restrin-

>1991
Nintendo Súper NES
La entrada de Nintendo en el mundo de los 16 bits llegó de la mano del juego Súper Mario World. En un principio su popularidad fue inferior a la de la Sega Genesis, pero consiguió remontar el vuelo y se emparejó con el modelo rival en una cerrada competencia.

>1995
Sega Saturn
Con sus gráficos tridimensionales y sonido digital, la Saturn tuvo un gran comienzo y llegó a vender 100 mil unidades en sus tres primeros días, según Sega. Con el tiempo no tuvo el desempeño que se esperaba y fue opacada por la PlayStation de Sony, lanzada un año más tarde en Estados Unidos.

>1995
Sony PlayStation
Este juego comenzó como un lector de CD que se incorporaba a la Súper NES. Nintendo y Sony no consiguieron ponerse de acuerdo sobre la comercialización del nuevo aparato, por lo que esta última decidió desarrollar más su producto hasta convertirlo en una consola: PlayStation.

>1996
Nintendo N64
Trasladó los éxitos de la compañía a los 64 bits, enfatizando la sensación de una tercera dimensión. La imaginería de la N64 fue producida por Silicon Graphics, la compañía de computadoras que llevó a las pantallas éxitos cinematográficos como *Parque*

>1999
Sega Dreamcast
Fue la primera consola de videojuegos con arquitectura de 128 bits. Vino equipada con hardware que sólo puede encontrarse en una poderosa computadora personal.

> 2000
Sony PlayStation 2
Uno de los productos de juegos más esperados. La versión estadunidense de la PlayStation 2 ofreció mayor velocidad, mejor calidad de imagen y capacidad para reproducir películas en DVD.

> 2001
Microsoft Xbox
Incorporó muchos de los componentes de una computadora personal. Contó con un sistema operativo Windows, un procesador de 700 megahercios, un disco duro de ocho gigas, 64 megas de memoria, puerto de Ethernet y lector de DVD.

> 2001
Nintendo GameCube
Fue la incursión de Nintendo en la generación de 128 bits. Con un procesador de 405 megahertzios y un buen número de juegos.

Fuentes www.edutec.es/edutec01/edutec/comunic/TSE33.html • http://historia-videojuegos.galeon.com • http://usuarios.lycos.es/aagustinlara

gido. Pero la televisión fomenta la actitud pasiva, receptiva y sedentaria. Funciona como un analgésico frente al dolor que se experimenta con el abandono y la negligencia del cuidado parental", añade la doctora Juárez Hernández.

De acuerdo con ella, este medio funciona como anestésico para mantener a los menores paralizados, sin movimiento, "pues el movimiento es amenazante para los cuidadores que no tienen ni el tiempo ni la energía suficientes para atenderlos física y emocionalmente".

Usted dirá que nada se puede hacer si los niños adoran ver televisión… pues bien, habría que reflexionar sobre el papel de los adultos como proveedores de actividades recreativas para sus hijos. A los niños entrevistados les gusta leer casi tanto como ver tele, aunque probablemente sus padres no inviertan mucho en libros; y prefieren ir al zoológico que plantarse frente a este aparato. (Vea la tabla 9.)

En suma, los padres deben tener muy claro que los juguetes y el juego no son cosa de juego. Tan es así, que esta actividad ha sido elevada a la categoría de derecho por la Organización de Naciones Unidas. Y una abrumadora mayoría de los niños de nuestra encuesta, el 80%, lo sabe muy bien.

Fuentes Entrevistas con el doctor Sergio López Ramos, del Centro de Estudios y Atención Psicológica A. C.; el doctor Alberto Hernández Baqueiro, investigador de la cátedra de Ética, Justicia y Sociedad Civil del Departamento de Humanidades del Tecnológico de Monterrey Campus Ciudad de México; la doctora Clotilde Juárez Hernández, responsable del Área Académica de la UPN; la doctora María Guadalupe Contreras, investigadora en el área de psicología de la UPN, y la doctora Georgina Bulnes y Buendía, psicopedagoga especialista en problemas de aprendizaje, lenguaje y conducta • Jean Vial, *Juego y educación. Las ludotecas*, Akal Universitaria, Madrid, 1988 • V. Mir, D. Corominas y M. T. Gómez, *Juegos de fantasía en los parques infantiles*, Narcea, Madrid, 1997 • "Video Gaming. Chasing the Dream", en *The Economist*, 4 de agosto de 2005 • www.amiju.com • http://codice.unimayab.edu.mx/videojuegos.htm • www.bibliodgsca.unam.mx/tesis/tes15marg/sec_2.htm

Platillo Sabio Profeco

Arroz poblano

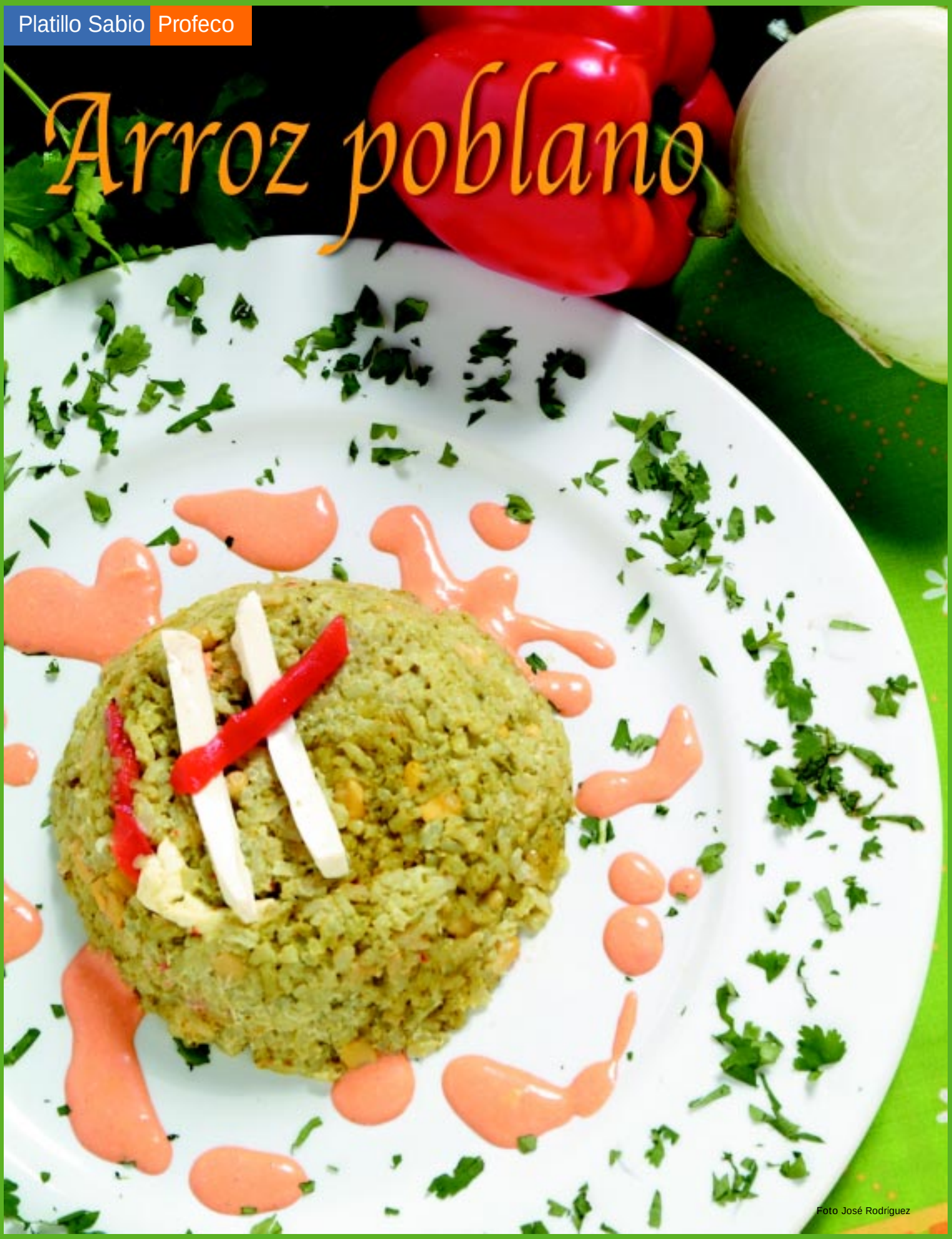


Foto José Rodríguez

Consumidores en la radio

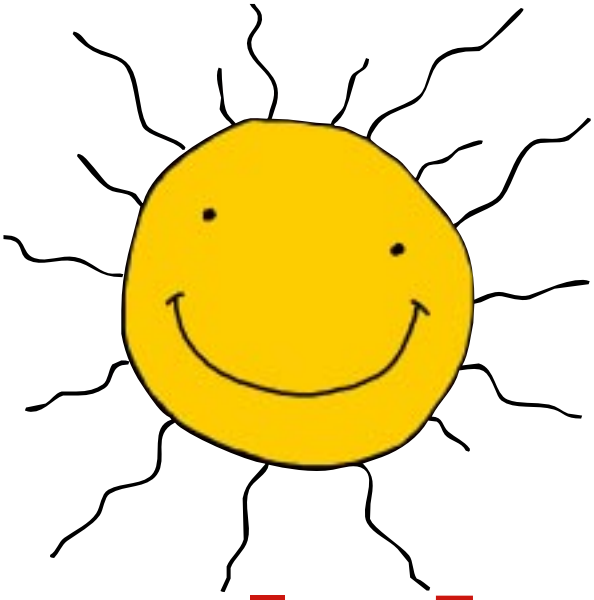
Dos frecuencias del ahorro

INCONTRARE
lo invita a escuchar
el programa
Casa, vestido y sustento
todos los jueves
de 12 a 13 horas
por la 660 de AM,
la radio de los ciudadanos

...y tampoco
se pierda
El cuarto del consumo,
con Fernanda Tapia
y Humberto Vélez,
ahora también en
nuestra página
de internet
www.profeco.gob.mx

Incontrare ac
entre consumidores

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor



Para muchas personas el desayuno es la comida más importante del día, para otras, es sólo un tentempié de café o licuado, y otras más se dan el lujo de "desayunar" a la hora de la comida, dejando pasar casi 18 horas sin probar bocado, lo cual a la larga puede afectar la salud.

El desayuno

Por Alejandra Sánchez Plascencia

Al dormir nuestro cuerpo tiene un metabolismo de ayuno, es decir, un estado fisiológico adaptado a la falta de comida. Al levantarnos y comenzar las labores cotidianas, nuestro organismo necesita fuentes de energía; así, un desayuno completo favorece la puesta en marcha de un estado de alerta y equilibrio funcional adecuados.

Los alimentos que consumimos en el desayuno aportan al organismo los nutrimentos indispensables para desempeñar las actividades del día; no obstante, señala el doctor Héctor Bourges, director de Nutrición del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán,"el organismo humano, como el de muchos animales, está preparado para los ayunos prolongados, de modo que a falta de alimento comienza a utilizar tejidos del propio organismo –como el tejido adiposo– para cubrir sus necesidades. El problema surge cuando el organismo comienza a utilizar otros tejidos, como los de la masa carente de grasa –músculos o vísceras, por ejemplo, el hígado o el páncreas–, cuya función, evidentemente, no es la de reserva".

Pese a que el organismo resiste ayunos prolongados, el proceso anterior es una respuesta inmediata de adaptación que tiene un costo y que debe ser temporal, porque cuando el aporte de nutrimentos es inadecuado y constante, a la larga trae consecuencias como desnutrición.

Para el doctor Bourges Rodríguez, saltarse el desayuno puede contribuir a obesidad o sobrepeso, pues generalmente cuando llega la hora de la

Foto José Rodríguez / Fotoarte Roberto Paz

Foto Archivo

comida el hambre es tanta que la cantidad de comida que se ingiere es mayor. Así, entre más arraigado se tenga el hábito de tomar un buen desayuno, se tendrá menor riesgo de padecer obesidad y otros trastornos de la salud.

Es oportuno destacar que las enfermedades cerebrovasculares y del corazón, provocadas por la disminución del aporte de oxígeno al cerebro y al corazón, respectivamente, están cada vez más ligadas a obesidad, hipertensión y colesterol elevado en la sangre, padecimientos en los que la dieta desempeña un papel fundamental.

Los hábitos

Hoy en día hay una tendencia a calificar los alimentos, platillos o productos industrializados como buenos o malos. Sin embargo, esto no tiene bases. No necesariamente por ser tradicional un platillo es bueno y, por el contrario, no por ser un producto industrializado es malo.

Por otra parte, en estos tiempos en los que las tiendas están abarrotadas de todo tipo de productos es fácil caer en la tentación y comprar por comprar, pues hay de todo y para todos: frescos, congelados, sin sodio, sin colesterol, con fibra, sin grasa....

Tal vez lo más razonable sea elegir el consumo de productos naturales porque suelen ser más baratos, sobre todo si son de temporada, pero eso no significa que debemos desconfiar de los productos industrializados, sino aprender a elegir, a combinar, así como a variar y a equilibrar los alimentos.

Ahora bien, quien se deja llevar por la publicidad es presa fácil de los ex-

Para los papás

Para fomentar en los niños buenos hábitos alimentarios:

Fije horarios para las comidas. Procure que coman de cuatro a cinco comidas pequeñas al día.

Ofrezca gradualmente los alimentos nuevos; si no les agradan, cambie la presentación.

Asegure el consumo diario de frijoles o lentejas; huevo, carne de res o hígado; cereales adicionados con hierro, y espinacas, acelgas, verdolagas, brócoli, por su importante aporte de hierro.

Tómelo con calma

¿Quién tiene tiempo de despertar, estirarse y bostezar, disfrutar del baño y vestirse sin prisas para poder sentarse a la mesa y desayunar con toda tranquilidad?

En 1986, en Roma, Italia, un grupo de personas se manifestó en contra de la invasión de la comida rápida o *fast food*. El hecho los motivó a crear la asociación internacional Slow Food, que hoy en día agrupa a cerca de 80 mil personas de 104 países que se oponen a la celeridad de la vida cotidiana, la *fast life*.

Giorgio D'Angeli, representante en nuestro país del Movimiento Slow Food, invita a practicar "tareas *slow*" para zafarse de la vorágine cotidiana, como caminar, leer, sentarse a comer tranquilamente o charlar.

Tómelo con calma, considere en su rutina diaria el tiempo que debe dedicar a los "sagrados alimentos". Total, para ello sólo se necesita voluntad.

Fuente www.slowfood.com/spa/spa.html

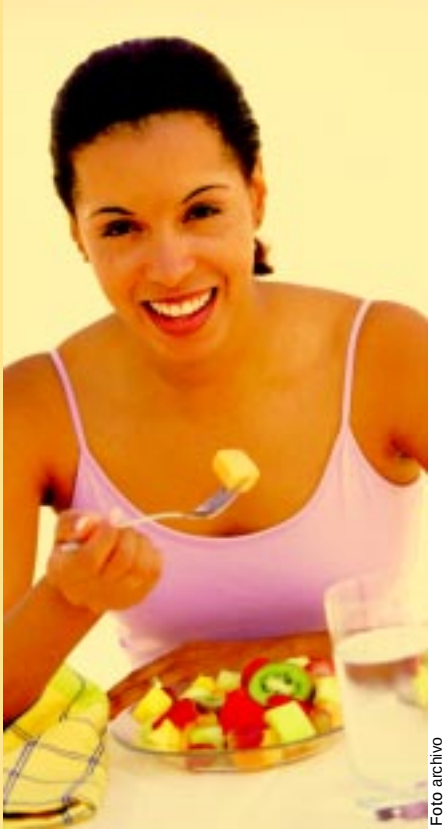


Foto archivo

Establezca el hábito de comer a diario alguna fruta o verdura rica en vitamina C o en betacarotenos, como mandarina, naranja, toronja, lima, guayaba, jitomate, melón, mango, durazno, zanahoria o betabel. Recuerde que las frutas de estación son más baratas.

Procure darles la fruta y las verduras con cáscara, y si es posible, crudas. Lávelas muy bien.

Limite el consumo de golosinas, pastelillos, caramelos, etc.

Estimule el consumo de agua, leche y jugos de frutas en lugar de refrescos, leches endulzadas, etc.

Permita que participen en la preparación de los alimentos y ayuden en tareas sencillas, como poner la mesa.

Recuerde que para los niños es difícil mantenerse atentos a cualquier actividad, sobre todo a la hora de la comida. Establezca una relación afectuosa, tolerante y disciplinada para ese momento.

Fotos Archivo

cesos y espera de los productos lo que no le pueden dar. Por ejemplo, lo *light* no hace bajar de peso, bajo ciertas condiciones sólo ayuda a controlarlo. Son los malos hábitos los que ocasionan sobrepeso, no los alimentos por sí mismos.

Por otra parte, señala Bourges Rodríguez, hay una gran variedad de hábitos alimentarios: "En la zonas rurales de México la gente se levanta muy temprano en la madrugada y toma una taza de café y tal vez tortilla o pan. Unas horas después, a las siete u ocho de la mañana almuerza, por ejemplo, frijoles, tortillas, salsa, el famoso itacate. En cambio, en la ciudad es común cierta desorganización de la familia, la gente se levanta tarde, sale corriendo y se brinca el desayuno o toma cualquier cosa. En todo caso, el hecho más grave es no darle importancia a la comida y, desde luego, a la cantidad y a la calidad de los alimentos. Esto es malo en particular para los niños, quienes están en pleno desarrollo; además, un chico con hambre puede no atender sus clases ni jugar, tiende a estar distraído e inquieto", asegura. (Ver recuadro "Para los papás".)

Y en efecto, existen indicios de que los niños que desayunan correctamente tienen un mejor rendimiento escolar y que el mayor efecto negativo es el bajo nivel de atención.

Alimentarse bien es fácil

La forma más sencilla de lograr una alimentación correcta se resume en combinar y variar. Para ello, los alimentos se han reunido en tres grupos: a) frutas y verduras, b) semillas de cereales y c) semillas de leguminosas y alimentos de origen animal.

En cada comida incluya al menos un alimento o derivado de cada grupo, y de una comida a otra, procure variar el alimento utilizado de cada grupo.

Algunas recomendaciones para hacer del desayuno una sana costumbre son las siguientes:

- Ingiera cantidades adecuadas. Ello permite distribuir el total de energía que ingerirá al día entre las demás comidas. También evita la tentación de picar entre comidas y, con ello, el aumento de peso. En general, el desayuno debe aportar el 25 o 30% de la energía ingerida durante el día. Consuma la menor cantidad posible de grasas, aceites, azúcar y sal.
- Levántese un poquito más temprano. Si se levanta unos 30 minutos antes de lo acostumbrado, tendrá tiempo para preparar su desayuno y disfrutarlo sin prisa y sentado a la mesa. Y mejor aún, tal vez tenga la oportunidad de compartir el desayuno en compañía de toda la familia.

No olvide que un desayuno equilibrado favorece la renovación de las reservas energéticas para poder desempeñar las actividades del día. Fomente esta sana costumbre y de hoy en adelante ¡desayune todas las mañanas!

Fuentes Entrevista con el doctor en nutrición Héctor Bourges Rodríguez, del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán • Adolfo y Miriam Chávez, *La nueva alimentación*, Profeco-Pax, México, 1996 • Héctor Bourges Rodríguez, Esther Casanueva *et al.*, *Pautas para la orientación alimentaria en México*, INNCMSZ, UNAM, CMN, IA, DIF, México, 2002 • www.consumer.es

6 propósitos de

1 Cuidar su salud

Cuando todo parece indicar que las fiestas de Fin de Año, las comilonas y los desvelos han quedado atrás, no falta el amigo que invite la **rosca de Reyes** y, de una buena vez, adelantar media docena de **tamales** del Día de la Candelaria. Así, nuestros **propósitos** de Año Nuevo como **comer** sanamente, **hacer** ejercicio y **bajar** esos kilos extra empezarán a perder importancia y a **borrarse** de la lista. Y aquí es común que la desesperación y la gordura nos hagan presas fáciles de productos **"milagrosos"** que prometen bajar de peso sin pasar hambre ni hacer ejercicio y, sobre todo, en un dos por tres.

Estos productos constituyen un gran **negocio** por el solo hecho de que en nuestro país, según la Secretaría de Salud, el 26% de la población es obesa y el **52%** (es decir, ¡54 millones de mexicanos!) tiene **sobrepeso**. Para bajar de peso es necesario llevar una **dieta** equilibrada y hacer **ejercicio**. ¿Cuál es el régimen y el entrenamiento adecuados? Sólo su médico lo sabe, así que es recomendable consultarlo, no se arriesgue.

En la *Revista del Consumidor* de enero de 2005 publicamos un artículo sobre los productos "milagro" en el cual se desenmascaran algunas **estrategias** de mercadotec-

Año Nuevo que sí debe cumplir

Los primeros días del año, como es costumbre, nos tomamos muy en serio aquella lista de propósitos que ahora sí pretendemos cumplir. A continuación le presentamos seis propósitos que bien valdría la pena hacer realidad, y que hemos estado abordando de manera detallada en recientes ejemplares de esta revista.

Por Alejandra Sánchez Plascencia, Walter Jasso Anderson y José Armando Aguilar

nia para hacernos caer en la trampa y perder pesos, no peso. Entérese de por qué engordamos, por qué los infomerciales son tan exitosos, la opinión de verdaderos especialistas en el tratamiento de la obesidad y mucho más. Ahora que si está pensando en inscribirse a un gimnasio, en la misma edición le decimos lo que necesita saber antes de contratar uno, qué actividad le conviene practicar, así como los servicios que ofrecen y los costos. Es más, ahí mismo puede consultar las marcas y modelos de pants que hay en el mercado.

Foto archivo

2 Dejar los malos hábitos

Foto archivo

Los consumidores somos rehenes de nuestros propios **hábitos**, sobre todo de los malos. Así, cada vez que se presenta una "llamada de atención" (que puede ser desde la imposibilidad de **saldar** una deuda, hasta un problema de salud), es cuando apremia liberarnos y prometemos, sin real convicción, no volverlo a hacer.

Bien, pues este es un buen momento para demostrar que la fuerza de **voluntad** es más fuerte que las malas costumbres.

Ilustrativos resultan dos casos sobre las consecuencias que pueden traer nuestros malos hábitos en la vida cotidiana: el consumo desmedido de **tabaco** y **alcohol**. Temas que presentamos en nuestras ediciones de mayo de 2004 y septiembre de 2005.

En relación con el tabaco, publicamos: "Ningún otro producto de consumo está relacionado con tantas **muertes**: es la principal causa de mortalidad **evitable** en el mundo (se calculan **5 millones** de defunciones anualmente), en tanto que en México mueren **140 personas** al día por enfermedades relacionadas con el consumo de cigarro". Y es que las más de 4 mil sustancias tóxicas que contiene el humo del cigarro son motivo suficiente para evitar el consumo de este producto y, sobre todo, orientar a los más **jóvenes** sobre los daños que acarrea.

En cuanto al **alcohol**, según la Encuesta Nacional de Adicciones (ENA), más de **tres millones** de mexicanos son dependientes de él y otros 13 millones tienen problemas serios al beberlo. Además, de acuerdo con especialistas, la manera como consumimos alcohol los mexicanos nos pone en riesgo, ya que lo hacemos de **forma explosiva** y en periodos muy cortos, como los fines de semana.

El gusto por estos productos puede no ser malo; sin embargo, hay que detectar cuándo los placeres se convierten en malos hábitos, es decir, en problemas.

¿Dónde conseguir las revistas?

Si usted vive en el Distrito Federal, puede adquirir los ejemplares de la ***Revista del Consumidor*** que se mencionan en este artículo en el **Centro de Documentación e Información sobre el Consumo** (teléfono 5625-6700 exts. 6932 y 1037), o consulte todos los artículos a los que hacemos referencia en nuestra página de internet www.profeco.gob.mx

3 Ahorrar y formar un patrimonio

Ahora sí, después de tantas celebraciones e intercambios de regalos, cuando usted se queda **sin un clavo** y a punto de vérselas frente a la amenazadora "cuesta de enero", comprende que un buen propósito de Año Nuevo es **ahorrar** y formar un **patrimonio**. Sin embargo, debe hacerse a la idea de que ahorrar es un hábito que va más allá de guardar el cambio en un cochinito. Ahorrar es, por principio de cuentas, reconocer y hacer una **lista detallada** de todos los gastos en que usted y su familia incurren (renta, luz, teléfono, despensa, médico) para después clasificarlos en orden de **importancia**. A continuación, quitarse los pequeños lujos (goma de mascar, cigarros, papas fritas, refrescos a la hora de la comida) que a la larga resultan **caros** tanto para su cartera como para su salud, y depositar periódicamente determinada cantidad de su presupuesto a una cuenta.

En esta primera etapa es importante adquirir el hábito del ahorro y no desistir, aunque la cantidad que ahorre sea muy pequeña. Por ejemplo, si puede ahorrar $50 pesos a la **semana**, en un mes habrá ahorrado $200 pesos, a la vuelta de seis meses tendría $1,200 pesos y al año llegaría a los $2,400... Por otro lado, tenga en mente un **objetivo bien claro** al cual destinar su ahorro: irse de vacaciones, cambiar de coche, pintar su casa, reunir el enganche para un departamento, etcétera.

Si desea cumplir este propósito de Año Nuevo, le recomendamos leer el número de abril de 2005 de la *Revista del Consumidor*, en el cual le presentamos algunos trucos para **engordar su cochinito,** y en el que también le proporcionamos algunas recomendaciones para que, de una vez por todas, se haga de un patrimonio para usted y su familia.

4 Enojarse menos, relajarse más

Respire hondo... **exhale**... Y ahora, piense que tiene doce meses por delante para hacer de este 2006 un año **tranquilo** y placentero.

En el mundo en que vivimos, las **tensiones** son el pan de cada día, ya sea debido al trabajo, los problemas económicos o las situaciones intempestivas que se presentan en el hogar; por ello, una muy buena idea es comenzar el año con el firme propósito de procurar darle la vuelta al **estrés** para gozar de una vida más plena y menos agobiante.

Existen varias maneras de hacer frente a las preocupaciones de la vida moderna. Fundamentalmente, la **actitud** mental con que se encaran las dificultades determina qué tanto nos afectan.

La diferencia entre la constante zozobra y un temple relajado, consiste en percibir los problemas como generadores de angustia o, por lo contrario, aprender a sobrellevarlos sin ansiedad, como se comenta en el artículo sobre estrés de la *Revista del Consumidor* de noviembre de 2005.

Foto archivo

5 Desarrollar sus habilidades e intelecto

Cuántas veces no hemos escuchado: "el futuro del país está en la educación". Es cierto. El bienestar de las sociedades parece estar íntimamente ligado a los niveles de instrucción de sus integrantes; esto lo podemos ver en nosotros mismos, en nuestras familias. Una persona que se preocupa por desarrollar sus habilidades e incrementar sus conocimientos tendrá muchas más posibilidades. Pero no hay que prepararse por prepararse, hay que tener una visión clara de lo que queremos hacer en la vida para evitar futuras desilusiones: "Adolescentes desorientados, jóvenes apáticos, universitarios con dedicación y conocimientos cuestionables y profesionistas sin trabajo (o subempleados, en el mejor de los casos): una secuencia que parece asentarse cada vez más en nuestro país", de esta forma abordamos (en la *Revista del Consumidor* de agosto de 2005) una de las problemáticas más serias que enfrenta el país: la formación de profesionistas. En esa ocasión hablamos de la saturación de algunas carreras (el 82% de los estudiantes de licenciatura se concentran en dos áreas del conocimiento) y de las otras opciones que son desdeñadas por los jóvenes.

Sin embargo, las carreras universitarias no lo son todo. Existen otras opciones educativas para prepararse. En nuestra edición de marzo del 2005 ofrecimos a nuestros lectores información sobre 15 carreras alternativas o subprofesionales a las que pueden recurrir quienes piensan que el no ingresar a la universidad significa el final del camino.

En fin, en este inicio de año no está de más preguntarnos si estamos conformes con lo que sabemos y cómo podemos prepararnos para enfrentar las diversas dificultades de la vida. Las metas se alcanzan con acciones, los sueños... durmiendo.

Foto archivo

La **salud mental** nunca debe soslayarse, y atenderla es igual de importante que cuidar el resto de nuestro organismo. Por eso, dormir bien (¿sabía que existen alrededor de **85** enfermedades del sueño? En la *Revista del Consumidor* de septiembre de 2004 se ahonda en el asunto), hacer **ejercicio** frecuentemente y contar con amigos y familiares para expresar lo que sentimos, contribuye a mejorar la calidad de vida de cualquier persona.

Bien dicen que la vida es demasiado corta para preocuparse todo el tiempo… mejor es **ocuparse** de estar bien, ¿no le parece? Y si se siente excesivamente angustiado o deprimido, no hay por qué dudar en recurrir a un profesional médico, y más si tenemos en cuenta que en nuestro país se calcula en 10 millones el número de personas que padecen depresión, como da cuenta el reportaje sobre dicho tema que apareció en el número de julio de 2004 de la *Revista del Consumidor*. ¿Para qué formar parte de las estadísticas si existen tratamientos accesibles a nuestro alcance? Claro, el primer paso, es actuar…

Foto archivo

6 Mejorar como ciudadano

Comienza un año más, y por todas partes se escuchan frases como "renovarse o morir", "lo único constante es el cambio" o "no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy". Finalmente, cada quién decide si va a emprender acciones concretas para crecer como persona, padre, hijo, hermano, pareja… y ciudadano, y si lo anterior se traduce en un propósito concreto, nuestro entorno se verá beneficiado, pues ser mejor ciudadano implica tener conciencia sobre lo que podemos y debemos hacer o no para lograr el hogar, la calle, la colonia, el municipio, la ciudad, el estado… y el país que queremos.

Así, por ejemplo, cuidar de la ecología y ejercer un consumo sustentable es un objetivo que se encuentra realmente al alcance de cualquier individuo; racionar el agua –en el país, 12 millones de personas carecen de agua potable, según el reportaje de la *Revista del Consumidor* de marzo de 2005-, plantar un árbol –en la *Revista del Consumidor* de julio de 2005 le decimos cómo hacerlo-, y restringir el uso del automóvil a lo meramente indispensable, lo puede hacer quien se lo proponga. La ganancia la tendremos todos.

Otro asunto que nos atañe como consumidores y ciudadanos, es nuestro derecho a no ser discriminados… sin olvidar que tenemos la obligación de no discriminar a la gente por su apariencia, condición social o por si tiene alguna discapacidad. La frase "No hagas a otros lo que no quieres que te hagan ti" cobra pleno sentido en este caso, y arrancar el año con dicha idea en mente no puede acarrearnos sino armonía, tranquilidad y mejores relaciones con las demás personas. Dicho tema se abordó en la *Revista del Consumidor* de septiembre de 2004.

Asimismo, para ampliar la información sobre el tema de las personas con discapacidad -en México, hay 1 millón 800 mil, aproximadamente-, su desarrollo en diversos ámbitos y la manera en que enfrentan el problema de la discriminación, puede consultar las ediciones de la *Revista del Consumidor* de agosto (*Somos invidentes*) y diciembre (*Discapacidad y empleo*) de 2005.

Los fugaces y extraños

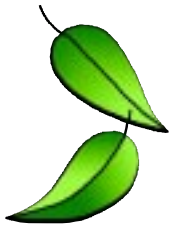
Momentos felices

Ilustración Mónica Miranda

Muchos hablan de la felicidad como si fuera una mascota que se ha instalado en la casa desde hace muchos años. Otros creen que viene integrada a aquello que compran y presumen, como una playera de marca o el videojuego de moda. Otros más piensan que la felicidad no existe y sólo es un cuento chino para dormir a los niños. ¿Tú que crees?

Por Luis Amador

La felicidad no es domesticable como un gato ni puede envolverse para llevar, aunque es escurridiza como un sueño pero tangible como un elefante. Entonces te preguntarás: "¿Y en dónde está?" Es extraño, pero la felicidad se asoma sólo en instantes a lo largo de tu vida... de pronto, una sombra en calcetines pasa a tu lado y te das cuenta de que eres tremendamente dichoso mientras…



Preparas una riquísima sopa de hojas Debajo de un árbol, con la mesa puesta sobre una caja de cartón… llegan los invitados y sólo resta preparar una deliciosa sopa de todas las hojas que encuentras en el jardín, agregas un poco de agua y… ¡listo!

Juegas con tierra A pesar de que te han dicho que no debes ponerte de rodillas ni ensuciar la ropa, para ti no hay nada más maravilloso que jugar con tierra y construir una autopista o un castillo para tener a raya a monstruos y dragones…

Dibujas en las paredes de tu casa A escondidas, cantando una canción quedito quedito, disfrutando del contacto del lápiz con la superficie rugosa de la pared mientras dibujas a una señora con un perrito y le pones un gran sombrero adornado con flores…

Te comes las fresas antes de que tu mamá las prepare para la comida, pasas como un rayo por la cocina y te llevas las más grandes... las abres debajo del sol y te las comes a pedacitos mientras te preguntas: "¿En dónde tienen el sabor?"…

¿Cómo sacarle fotografías a la felicidad?

Hasta el momento, los científicos no han dado con la fórmula secreta que capture y conserve la felicidad en un frasco. Así, lo único que puedes hacer es abrir muy bien los ojos y estar alerta… En cuanto sospeches que la felicidad pasa por ahí, sólo basta con oprimir el botón de "grabar" en tu mente y capturar esos momentos a todo color y con sonido estéreo: además de ser completamente gratis, tendrán aromas y sabores incluidos.

Te haces columpio y sientes cómo el mundo se mueve a tus pies y el aire da en tu cara y tu estómago se llena de mariposas... aunque también está la modalidad de enredar el columpio y luego dejarse dar vueltas y vueltas hasta que no sabes cómo te llamas…

Pateas un bote De regreso de la escuela, tú y tu amigo ven un bote diez pasos adelante y se echan una carrerita para ver quién lo patea y lo vuela más alto… apenas lo tocas con la punta del pie y ¡zas!… sale disparado hacia el cielo.

Sin embargo, hay muchos momentos felices no escritos en esta lista, como recibir un abrazo de tus papás, comerse un pay de queso, jugar a la batalla naval en una alberca, echarse una cascarita con un balón ponchado o escuchar las anécdotas que cuenta tu abuelo de cuando era un niño como tú… Como dicen, lo mejor de la vida es gratis y está al alcance de tu mano.

Envíenos sus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o a **rconsumidor@profeco.gob.mx.** No olvide incluir su nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto con usted.

DVD perdedizo

El pasado 20 de agosto compré vía telefónica un DVD con pantalla de 7 pulgadas que se anunciaba en un folleto de la empresa CITI (de American Airlines), que me llega con el estado de cuenta de mi tarjeta Banamex.

La persona que me atendió me dijo que me entregarían el aparato por Estafeta en un periodo de diez días. El pedido se tardó más de quince días en llegar, pero eso no fue lo peor, sino que ¡la caja venía vacía! Aunque estaba sellada y todo, no traía más que papeles y el número de serie del DVD.

Llamé a la empresa para informar lo ocurrido, y me dijeron que no había ningún problema, que el único inconveniente era que ese aparato ya se había agotado, así que debía esperar unos dos meses más o cambiar mi orden por otros productos, pues la empresa no hacia bonificaciones.

No me pareció justo, así que envié un fax a Profeco en el que expuse mi caso y solicité asesoría. El personal de Quejas me contestó de inmediato y se comunicó telefónicamente con el proveedor, quien se comprometió a efectuar el reembolso.

Pocos días después, me llamaron de Profeco para verificar el cumplimiento de la promesa de CITI, y les informé que gracias a su intervención, me entregaron el DVD que yo había ordenado desde un principio.

Agradezco muchísimo su pronta respuesta y ayuda.

Raymundo Rosas Núñez

Todo proveedor está obligado a informar y respetar los términos bajo los cuales se efectuó la compra, por lo que CITI en ningún momento podía negarse a devolverle la cantidad que había pagado u obligarlo a seleccionar otros productos distintos al que usted eligió, ya que el incumplimiento era responsabilidad suya.

Qué bueno que se acercó a Profeco para hacer valer sus derechos y que por fin obtuvo el producto que usted realmente quería.

A todos nuestros lectores:
Les recordamos que esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La *Revista del consumidor* no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instancias correspondientes (delegaciones Profeco, Condusef, Conamed, etcétera), resuelvan los conflictos que enfrentan con proveedores y prestadores de servicios.

Televisor que no da color

Compré un televisor a color marca Daewoo en Bodega Aurrerá de Acueducto de Guadalupe. El aparato tuvo varias fallas, así que en marzo de 2005 lo llevé a Bodega Aurrerá para que lo repararan. A su vez, la tienda lo envió a Comercializadora México Americana, empresa responsable de hacer válida la garantía, según la póliza que me entregaron .

Después de muchas vueltas y de siete largos meses en los que el televisor aún no funcionaba bien, decidí presentar mi queja ante Profeco. Me atendió una conciliadora, que en ese momento se comunicó vía telefónica con Comercializadora México Americana y logró que su representante legal se obligara a cambiar el televisor por uno nuevo, que me entregaron al día siguiente.

Muchas gracias por su apoyo.

Leonardo González

Nos satisface enormemente que su problema encontrara rápida solución a través de la conciliación inmediata. Cabe aclarar que el cumplimiento de las garantías es exigible, indistintamente al productor y al importador del bien o servicio, así como al distribuidor, salvo en los casos en que alguno de ellos o algún tercero asuma por escrito la obligación.

Ahora bien, si el producto reparado no queda a su entera satisfacción dentro del plazo que cubre la garantía, como fue el caso de su televisor, los consumidores tienen derecho a la reposición o a la devolución de la cantidad pagada, además de una compensación o bonificación.

En nuestro próximo número

Todo en uno

Foto www.tecno-office.com

Si tanto cablerío en su oficina lo tiene harto, puede que un equipo multifuncional sea una buena opción para usted. Entérese en este estudio si estos aparatos ofrecen la misma calidad de impresión, escaneo y copiado que los equipos convencionales y cuál es el que más le conviene.

Bajo presión

Foto Archivo

Los expertos de nuestro laboratorio sometieron a varios alimentos al poder de cocción de 24 modelos de ollas de presión, para que usted sepa cuáles son las mejores y cuáles no debe comprar porque pueden representar un riesgo para la seguridad de su familia.

Se busca am@r

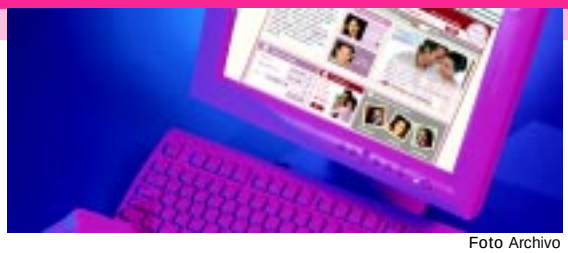


Foto Archivo

La búsqueda del amor es tan vieja como la humanidad misma, sin embargo, los medios para encontrarlo se han transformado significativamente. En este artículo le diremos qué hay detrás de las agencias, puntos de encuentro, chats y sitios de internet para solteros y, en opinión de sus usuarios, qué tan efectivos son.

30 años con usted

Foto Archivo

En febrero **Profeco** festeja su 30 aniversario. Para celebrarlo, le presentamos una nueva sección donde echaremos un vistazo al camino que hemos recorrido y los logros que hemos obtenido junto con usted. En esta primera entrega, realizaremos una semblanza histórica de la institución y de la evolución de la Ley Federal de Protección al Consumidor.

La *Revista del Consumidor,* publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en al teléfono 5553-0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.
Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de los consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor.
Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte 80, colonia Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Editora responsable: Mónica Braun. Tiraje: 60,000 ejemplares.

Ojos que no ven...
consumidor que no ahorra

TV Revista del Consumidor

El programa que nos enseña a consumir de manera inteligente

Todos los domingos a las 9:00 am por el Canal del Congreso

Busque todos nuestros horarios* en la cartelera que publica RTC en los princiales diarios.

Para estar siempre bien informado...
¡sintonice nuestro programa!

* Los horarios pueden variar sin previo aviso.

Profeco
Procuraduría Federal del Consumidor

Alerta al consumidor

CUIDADO con los siguientes

productos y prácticas comerciales

Autos dañados por huracanes

Debido a la reciente posibilidad de importar autos usados de Estados Unidos y Canadá, los consumidores mexicanos corren el riesgo de adquirir vehículos considerados "pérdida total" dañados por los huracanes Wilma y Katrina.

Correos falsos de la CIA y el FBI con virus

¡Cuidado! Si usted recibe un correo electrónico proveniente de direcciones como mail@fbi.gov, post@fbi.gov, admin.@fbi.gov y Office@cia.gov, entre otras, ¡no lo abra! pues contienen un peligroso virus que puede infectar su PC.

El *notary public* no legaliza documentos

En México el notario público es responsable de legalizar el contenido de un documento, mientras que en EU sólo certifica la identidad de los firmantes.

Bebidas energizantes + alcohol = riesgo

Las personas pierden la sensación de embriaguez tras el consumo de estos cocteles, pero la concentración de alcohol en la sangre no disminuye.

Busque la información completa en la página 10

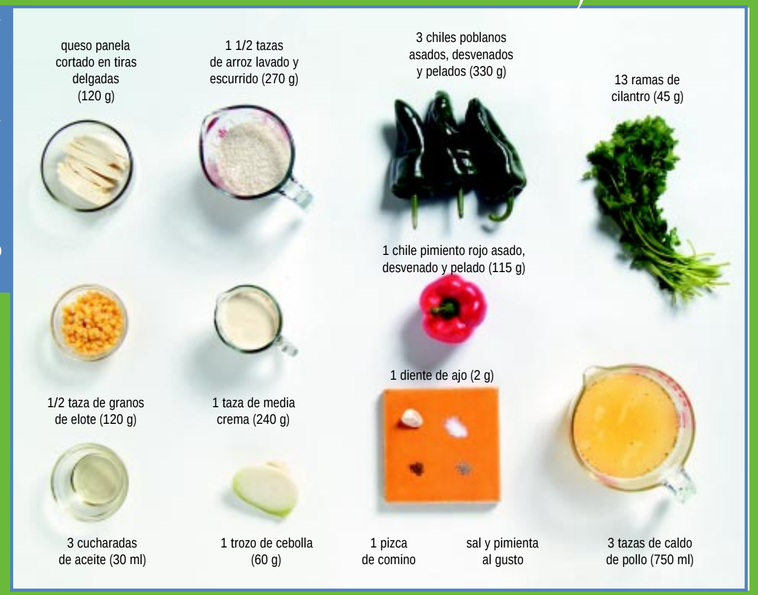
0 10722 58187 9 00347

Exhibir hasta el 31 de enero de 2006

Platillo Sabio Profeco

Arroz poblano

Ingredientes (6 raciones)



Preparación

1. Licue los chiles poblanos con el ajo, la cebolla y 12 ramas de cilantro en 2 tazas de caldo de pollo. Reserve.

2. Caliente el aceite y dore ligeramente el arroz.

3. Vierta lo licuado sobre el arroz, salpimente, añada el comino y deje a fuego alto hasta que suelte el hervor.

4. Entonces, tape el recipiente y baje la flama al mínimo. Deje cocer hasta que el agua se haya evaporado totalmente.

5. Una vez frío, incorpore la media crema y los granos de elote con la mitad de pimiento picado. Revuelva cuidadosamente.

6. Engrase un refractario y decore el fondo con unas tiras de queso y pimiento. Vacíe la mitad del arroz, distribuya un poco del queso y cubra con el resto del arroz. Presione con una cuchara para compactar.

7. Hornee hasta que el arroz esté bien caliente, desmolde y sirva a su gusto, adornando con unas hojitas de cilantro, queso y pimiento.

Aporte nutrimental	
Kilocalorías	385
Proteínas	11 g
Grasa	17 g
Colesterol	26 mg
Fibra dietética	2 g

Fuente nutrióloga María Rosa Ochoa

El elote

Es el fruto tierno (mazorca) del maíz, cuyos granos pueden ser amarillos o blancos. Es rico en hidratos de carbono y aporta una cantidad importante de fibra que ayuda al buen funcionamiento intestinal. También contiene betacarotenos (forma vegetal de la vitamina A), riboflavina y niacina, y minerales como potasio, magnesio y calcio.

Foto José Rodríguez

Elotes crujientes

Para que los granos del elote **no se endurezcan** y queden **crujientes** ponga a **calentar agua suficiente –sin sal– en una olla, y en cuanto suelte el hervor ponga los elotes a cocer unos 15 minutos aproximadamente. También puede asarlos con mantequilla, envueltos en papel aluminio, de 15 a 20 minutos.**

Cómo comprar y conservar elotes

El elote se puede adquirir durante todo el año, pero el periodo de mayor producción es de mayo a septiembre.

Al comprarlo levante las hojas y revise que los granos estén limpios (que no estén picados por insectos), brillantes y tiernos. Los elotes más tiernos son los que tienen los granos pequeños, suaves y jugosos. Para conservarlos frescos guárdelos en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico con pequeñas perforaciones para permitir el paso del aire.

El color del grano de maíz

"Cuando nació el mundo, no había nada que comer, ni que beber. Entonces la gente se decía: '¿Qué comeremos?' (...) Le pidieron al dios, le pidieron al cerro, allí donde se levanta el maíz que comen. El rayo dijo así: 'Ustedes están pidiendo comida y bebida'. (...) 'Pedimos que venga el maíz' (...). 'Pues bien', dijo el trueno, 'en una hora haré que lo vean'. El rayo (...) aventó su fuego contra aquella piedra. (...) Entonces aquella piedra se abrió (...). Cuando partió la piedra entraron (las hormigas) y recogieron ese maíz bonito que no había sido quemado, que es el maíz blanco. Recogieron maíz medio quemado, que sólo había sido dorado por el fuego; este es el maíz amarillo. Volvieron a recoger maíz medio rojo por causa del fuego. Volvieron a recoger maíz bien quemado; es el maíz negro."

Fuente Tomás Pérez Suárez, "El maíz en los mitos mesoamericanos. De elemento creador a sustento vital", en *Arqueología Mexicana*, vol. V, núm. 25, mayo/junio, 1997

Ilustración www.monografias.com/trabajos/elmaiz/image1165.gif

La crema

La crema es la parte **grasa** de la leche. Tiene textura cremosa y suave, y **sabor ligeramente** ácido, dulce o neutro. La crema de la leche pertenece al grupo de alimentos que proporcionan **grasa**. También aporta cantidades importantes de **vitamina A**, **calcio**, **fósforo** y **potasio**, sin embargo, debe consumirse con **moderación** porque contiene **colesterol**.

Foto José Rodríguez

La crema y nata...

La crema se clasifica principalmente por su contenido en materia grasa. La **crema simple** o **liviana** (no es buena para batirse) contiene 19% de grasa; la **crema para batir** (puede batirse hasta duplicar su volumen), pese a que parece muy ligera, contiene más de 35% de grasa; la **crema doble** (útil para batir y cocinar) aporta más de 40% de grasa; la **crema espesa** (no se recomienda para cocinar ya que al calentarse tiende a separarse) contiene más de 60% de grasa; y la **agria** o **ácida** (se prepara con la adición a la crema simple de cultivos de una bacteria que produce ácido láctico, lo que le brinda un sabor característico) tiene de 20 a 25% de grasa –se le conoce también como **media crema**–, y su aporte proteico es ligeramente superior al de las cremas convencionales.

¿Mucha crema?

En la cocina mexicana, la crema se utiliza como complemento de diversos platillos típicos, como enchiladas, enfrijoladas, tostadas, flautas, sopas, etc. Si desea reducir el consumo de crema puede sustituirla por yogur natural descremado; así, además de comer menos grasa, le dará a sus platillos un peculiar sabor.

Pintura de Nopal

Fotos: José Rodríguez

Ingredientes

* Se consiguen en tlapalerías o distribuidoras de materiales para construcción.

Utensilios

Modo de empleo

- La superficie que va a pintar debe estar perfectamente limpia y seca.
- Agite la pintura y aplique dos capas con una brocha o rodillo.

Rendimiento: 7 litros aproximadamente

Tiempo de preparación: 1 día

Recomendaciones

- Use guantes y cubrebocas durante la elaboración del producto.
- Puede agregar blanco de España (1/4 kg) para darle más consistencia a la pintura (se consigue en tlapalerías).
- Si desea repintar la superficie con pintura vinílica, deberá preparar la superficie con un sellador.

Dato interesante

El nopal, al igual que muchos otros vegetales similares, secreta un líquido viscoso al que comúnmente se le denomina "baba". Químicamente, la baba es un carbohidrato (particularmente se clasifica como goma). Una de sus aplicaciones más importantes es que permite fijar los colores. Por este medio, los antiguos mexicanos fijaban los tintes naturales en los templos y edificios civiles formando obras verdaderamente coloridas.

Este recurso también se utiliza en la técnica de "pintura al fresco" o sobre muros, en la que la baba tradicionalmente se mezcla con arena como soporte para el color.

Procedimiento

1

Ponga los nopales cortados en trozos pequeños en el tazón y agregue 2 litros de agua. Deje reposar durante toda la noche para que suelten la baba.

2

Al día siguiente, en la cubeta, vierta la cal, la sal y los 4 litros de agua restante, revolviendo muy bien los ingredientes con el palo de madera.

3

Incorpore la baba de nopal, previamente colada, y mezcle perfectamente.

4

Poco a poco agregue el colorante; recuerde que la cantidad depende del tono que desee. Si quiere obtener pintura blanca no es necesario usar el colorante.

Envasado y conservación

Vierta la pintura en los recipientes. No olvide colocarles una etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la de caducidad.

La pintura se mantiene en buenas condiciones hasta por un año si se conserva bien cerrada, en un lugar seco y oscuro.

Fuente Dirección General de Educación para el Consumo, **Profeco**
• **Validación** Maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra